

10 Kvašením ke zdraví
Mnohé plody z podzimní úrody lze zpracovat kvašením. Fermentované produkty jsou nejen lahůdky, ale mají také mimořádný zdravotní přínos pro náš organismus. Píše o něm magistra farmacie LENKA SOBKOVA.

12 Krev: Mašinerie budící emoce
Krev není pouze červená tekutina, která v našem těle roznáší kyslík, ale komplexní tkáň s velmi složitými mechanismy, kterým ani současná věda plně nerozumí. Jak pečovat o její zdraví, jak ji posilovat a čistit?

18 Psychologie bez duše? Raději s duší...
Psychologie je chápána jako vědecký obor, nauka o duši a duševním světě. Jako asi každý vědecký směr zaznamenala celou řadu významných milníků. Nad pojmem psychologie bez duše se zamýšlí mentální kouč MARIAN JELÍNEK.

20 Pout' jako audit života
Zariskoval a vydal se do nejistoty – z úspěšného majitele marketingové firmy se stal zaprášený poutník. Rozhovor s TOMÁŠEM GAVLASEM, který putoval stovky kilometrů neznámými krajinami i zákoutími vlastní duše, vedla MARTINA KOCIÁNOVÁ.

24 S mobilem proti závislosti
Chtějí-li se drogově závislí zbavit užívání narkotik, je pro ně velmi obtížné delší dobu abstinovat. Dnes jim v tom pomáhají také aplikace v mobilních telefonech. Do jaké míry jsou v boji proti drogám úspěšné?

28 Laterální myšlení
Lidé vykonávají řadu věcí bez velkého přemýšlení, zcela automaticky. Jak se zbavit rutiny a získat na kreativitu radí VLASTIMIL HELA.

30 Semilská bába
Velice významnou oblastí, v níž žila řada lidových léčitelů, byl pás podhůří Jizerských hor, Krkonoš a Orlických hor. KVĚTOSLAVA PATOČKOVÁ byla mezi nimi opravdu výjimečná. Další díl seriálu z pera spisovatele JIŘÍHO KUCHARĚ.

46 Klíč k nesmrtelnosti
Tak prostá metoda a tolik zdravotních benefitů lidskému organismu přináší. Jak v rozhovoru potvrzuje Ing. EVA HORÁČKOVÁ, jídlo zpracované fermentací upevňuje obranyschopnost organismu, dodává mu cenné živiny v nejryzejší podobě a příznivě ovlivňuje psychiku a myšlení.

56 Tajemní strážci domácích krbů
Staří Slované mívali modly domácích bůžků, jimž říkali dědci. Vedle nich ovšem v pověstech existoval i značný počet drobných démonů, kteří spíše škodili. Světem tajemných strážců domácností provádí znalec MARTIN STEJSKAL.