

- 10 10 Strava pro mozek**
Jsme opravdu to, co jíme? Vědci tvrdí, že západní způsob stravování je pro zdraví významným rizikovým faktorem, který vyžaduje zásadní revoluci v jídelníčku.
- 14 Makro význam mikronutrientů**
Důležité vitaminy a minerály, jejich význam, výskyt ve stravě. Nejlepší formy mikronutrientů v potravinových suplementech i možné nástrahy při jejich doplňování.
- 18 Osobnostní typologie podle MBTI**
Poznatky z bádání psychologů ukazují, že rozdíly mezi lidmi se odrážejí v jejich osobnosti. Individuální projevy, sklony a emoce. Poznej sám sebe.
- 22 Večeře od robota**
Vytratí se s robotickým vařením další tradiční lidský rozměr a společnost postoupí opět o významný krok směrem k nepřirozenosti a nadměrné závislosti na technice a umělé inteligenci?
- 26 Přirozená pomoc pro vlasy a pleť**
Pleť a vlasy musejí zvládat horké a suché letní počasí a mnohdy i slanou mořskou vodu. Výroba univerzálního kosmetického tonika, které prospěje pleti, vlasům, a dokonce jej lze použít i jako repelent.
- 28 Domácí ladění**
V životě přicházejí období, kdy se točíme v bludném kruhu myšlenkové únavy. O cestě z pasti pomocí systematické práce s mandalou.
- 30 Svoboda v bosých botách**
Výdobytky civilizace, mezi které řadíme i boty, leckoho zavedou do slepé uličky, co se zdraví nebo kvality prožívání života týká. Jednou z variant, která může člověka přiblížit k přírodě a přirozenosti, jsou minimalistické boty.
- 36 Zásrubní prsten černé díry**
Superhmotné černé díry v centrech galaxií mohou mít hned dva prstence. Způsobuje je záhadná látka, která nedá astronomům spát.
- 40 Řebříček obecný**
Latinské rodové jméno krásné květiny připomíná Achilla z Homérova eposu *Illias*. Zdravotní benefity byliny, kterou si bájný hrdina ošetřoval krvavé rány utržené ve válce o Troju.
- 44 Léčitelé mají svoji expozici**
Lidové léčitelství poutá zájem mnoha lidí. V Muzeu a Pojizerské galerii v Semilech na toto téma připravili výpravnou výstavu Léčitelé Jizerských hor, Krkonoš a Českého ráje.