

Z obsahu

Na návštěvě u Ivanky Adamcové 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: České superpotraviny
Superpotraviny v naší kuchyni 10
Bc. Martin Kolár

**Dva poklady –
jablko a jablečný ocet** 12
Mgr. Věra Keilová

Superpotraviny z mezí a luk 15
RNDr. Jana Vlková

Zázračné plody léčivých rostlin 17
Charlotte Matysková

Super kopřiva 19
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Lesklá, trpká, hořká 21
Václav Větvička

**Phaya – Volání vody aneb
Návrat stařešinů po 16 letech** 22
Michal Kubasa

Trénování intuice o letní dovolené 24
MUDr. Monika Sičová

Jak vychovat odolné dítě 26
Lída Charvátová

Píseň mého srdce 28
Ing. Jiří Mazánek

Stavitelé pyramid a Měsíce 30
Jan Hnilica

**Vnitřnosti –
tradiční superpotraviny** 32
MUDr. Ludmila Eleková

Okénko do neznámých dějů (5) 35
Zuzana Šťastná

Když se dostaví krize 38
Mgr. Petra Suchá

Histidin – semafor zdraví 40
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Bylinka měsíce srpna:
měsíček lékařský** 42
Bc. Martin Kolár

**Zaujalo nás:
Knihkupectví Hledající** 43

Nejlepší je domácí: srpen 44
Ing. Markéta R. Vopičková, Ph.D.

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav