

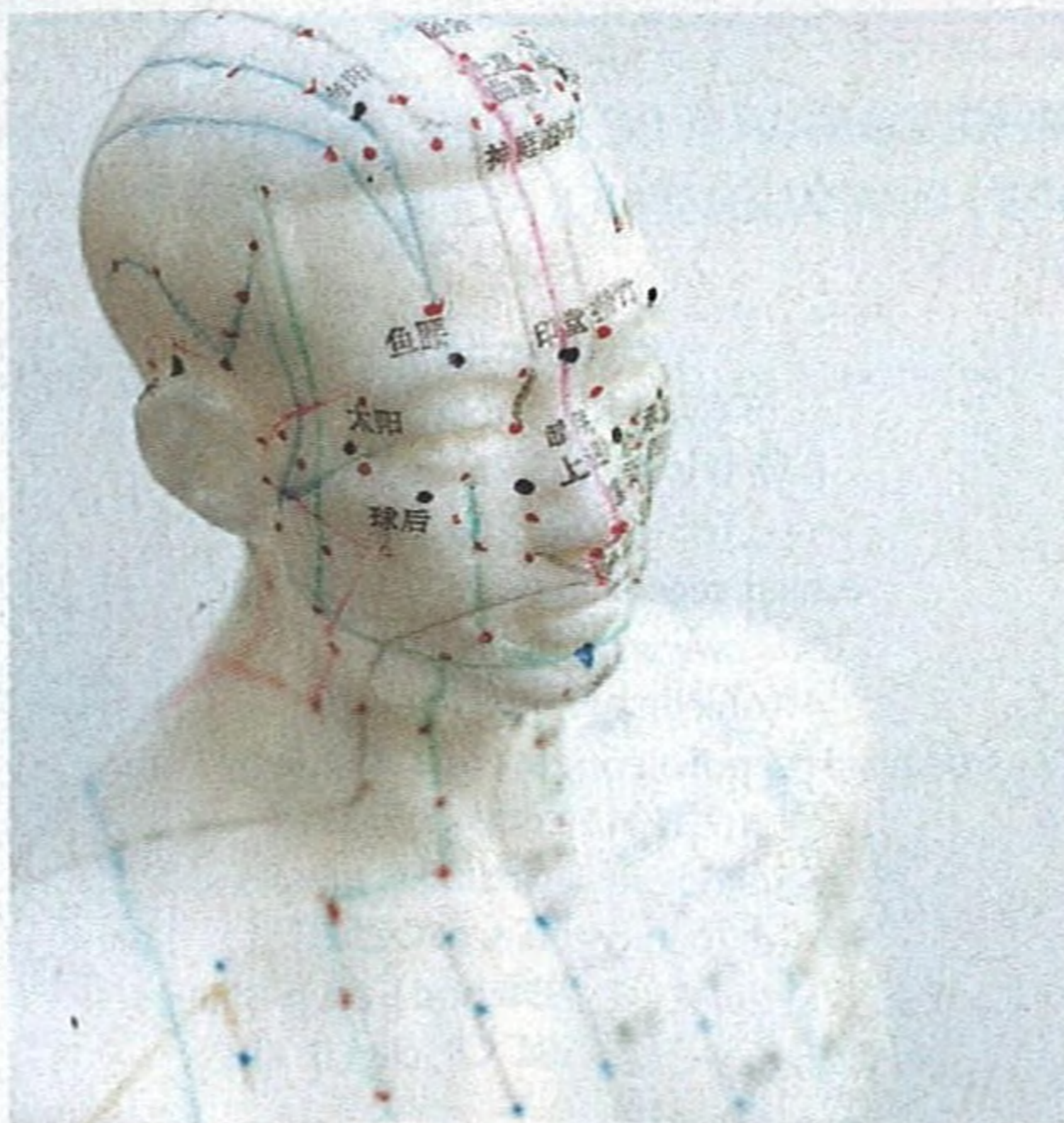
10 Osm návyků pro dlouhověkost
Jak se dožít vysokého staří ve skvělé kondici. Nová komplexní studie odhalila zdravé návyky, které mohou život člověka významně prodloužit a prohloubit jeho kvalitu.

12 Příliš horká budoucnost
Dochází na varovná slova klimatologů. Dokáže se lidstvo ochránit před katastrofickými požáry, které v létě zachvátily různé části světa, a ještě horšími dopady klimatických změn?

16 Menstruace nemusí bolet
Přírodní prostředky, které tradiční čínská i tuzemská přírodní medicína nabízejí na nepříjemné příznaky související s menstruací.

18 Zbytečný souboj protikladů?
K nejcitlivějším okamžikům v životě patří střety s jinými

lidmi. Zejména s těmi nejbližšími. O konfliktech, jejich příčinách i dopadech.



20 Odhalené tajemství kůže
Před sedmdesáti lety lékař Reinhold Voll položil základ novému oboru celostní medicíny. Možnosti diagnostické metody EAV a její současná pozice v západní medicíně.

26 Psí poselství
Proč nepřehlížet čtyřnohé přátele. Tajemství komunikace s němými tvářemi a jejich léčba pomocí reflexní terapie.

38 Barefoot. Módní trend, nebo funkční varianta?
Bosé obouvání zažívá boom. Zdravotní benefity, které zprostředkovává správně vybraná barefoot bota.

40 Sváteční zatmění Měsíce
Na poslední říjnový víkend příroda naplánovala podmanivý nebeský úkaz – částečné zatmění Měsíce. Bude dobře viditelné i bez speciálního vybavení.

47 Lesní plody, které nás připraví na zimu
Nastal čas sušit, zavařovat a konzervovat. Zdravé a přirozené způsoby uchovávání přebytků úrody až do jara.