



10 Vitaminy proti zimním neduhům

S příchodem podzimu je vhodné začít klást větší důraz na posílení imunity a podporu celkové odolnosti. Podzimní výběr výživových doplňků.

14 Každý mrak má stříbrný lem

Jak se lidé změnili za posledních pět let? Bilanční rozhovor se šedesátiletým oslavencem, psychologem a mentálním koučem Marianem JELÍNKEM.

20 Staronový svět intuice

Patří k největším darům, se kterými se rodíme. Co nám vnese do života, když se jí naučíme naslouchat.

24 Ladí? Neladí?

Co dělat, když nám něco nevyhovuje ve vztahu se šéfem, důležitým spolupracovníkem, blízkým přítelem, milovaným partnerem anebo dětmi? Jak s nimi trvale udržet dobrý vztah?

30 Celostní medicína

V závěru letošního září se konaly dvě významné mezinárodní akce v oblasti celostní medicíny. O vývoji oboru v Evropě a ve světě.

34 Elektronika pro vyladěnou mysl

Lidé současného světa jsou přetíženi extrémním pracovním vypětím a stresem. Využití moderních technologií ke zklidnění a relaxaci.

36 Slavní vegetariáni v dějinách

První průkopníci vegetariánského způsobu stravování existovali už v antice. Osobnosti, které prosazovaly rostlinnou stravu a věřily v její prospěšnost bez ohledu na dobu.

40 Supernova v Orionu

Na začátku 17. století v naší galaxii vybuchla supernova. Od té doby takový úkaz nenastal. Kdy k podobné události dojde znovu?

43 Čas na domácí čaj a kávu

Sklizeň většiny bylinek a plodů je u konce, nastalo období míchání bylinkových směsí a přípravy domácích čajů a káv. Rady pro soběstačnou kuchyni.

44 Buchlov – pokoj strašidel

Rozložitý královský hrad Buchlov stojí v moravských Chřibech. Podobně jako jiné důležité hrady je opředen mnoha démonologickými pověstmi.