



- 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.