

Z obsahu

Rozhovor s Helenou Neumannovou 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Domácí vaření pro zdraví

Proč celý život každý den vařím 10
prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.

**Talíře a sporáky včera,
dnes a zítra** 12
MUDr. Miroslav Holub

Proč je důležité vařit 15
MUDr. Vladimíra Strnadelová
Jan Zerzán

**Inspirace pro vás:
tipy na kuchařky a foodblogy** 17
Ing. Iveta Kulhánková

**Šest důvodů (a čtyři tipy), proč si
vařím obědy doma** 18
Ing. Iveta Kulhánková

**Vesmírné zákony –
duchovní zákon růstu** 22
Milena Králová

Bylinka měsíce srpna: Bez černý 25
Bc. Martin Kolár

**Tantrická láska –
hlubší spojení těla i duše** 26
MUDr. Monika Sičová

**Nahradí naturopatii umělá
inteligence?** 28
Ing. Iveta Kulhánková

**Metabolický syndrom:
můj 90denní reset** 32
dr. Frank Navrátil

Čísla, jak je neznáme (4) 35
Eva Joachimová

Pes jako životní parťák 36
Ing. Markéta Růženka Vopičková, PhD.

**Jak ve skutečnosti vzniká
ateroskleróza** 38
MUDr. Ludmila Eleková

Co pít v létě 41
MUDr. Vladimíra Strnadelová
Jan Zerzán

Lugh a Lughnasad 42
Ing. Hana Fedora Smejtková

Smil italský 44
Iva Lhotská