Z obsahu

Rozhovor s PhDr. Janem Jílkem 6
Mgr. Věra Keilová

TÉMA: Zdravé a dlouhé žití

Anti-aging z celostního pohledu 10
Mgr. Věra Keilová

Moje cesta k dlouhověkosti: lekce zdraví, uzdravování a vitality 13
dr. Frank Navrátil

Moudrost přírody pro krásu, vitalitu a dlouhověkost 16
Tetiana Kovaříková

Běda tomu, kdo už nemá, po čem by toužil 21
Mgr. Naďa Pažoutová

Senioři v pohybu: cvičit, nebo necvičit? 23
Alena Stellnerová

Velikonoce – radost ze vzkříšení 24
Vladimír Strejček, Th.D.

Velikonoční recepty 26
Květa Čermáková

8 klíčových kroků pro zpomalení stárnutí 28
Mgr. Blanka Pechková Gololobovová

Čísla, jak je neznáme 32
Eva Joachimová

Bylinky a otázky kolem nich 34
Ing. Markéta Růžena Vopičková, Ph.D.

Žlučník – malý orgán s velkým vlivem 36
Charlotte Matysková

Autoimunitní protokol podrobněji 38
MUDr. Ludmila Eleková

Svátek bláznů: když se svět staví na hlavu 42
Judita Peschlová

Bylinka měsíce dubna: Popenec obecný 45
Bc. Martin Kolár

Astrokukátko 46
Ing. Zdeněk Bohuslav

M. Ryšavá, Z. Pazdera, Pixabay