

48

strana



### Impostor syndrom

Máte neustále pocit, že si své místo nezasloužíte?

4

### Bosá chůze

Přínosy, rizika a rady, jak začít

8

### Objevy & aktuality

Stalo se ve světě medicíny

11

### CAR-T terapie v praxi

Proti jakým chorobám už tato metoda skutečně pomáhá?

14

### Otázky & odpovědi

Otázky na tělo

19

### Rozhovor:

#### Julie Dobrovolná

Zabije nás stres?

22

### 10 kroků proti úzkosti

Ubraňte se svíravému náporu

28

< Dvě minuty kartáčkem dvakrát denně je mantra, kterou jsme slyšali už od dětství; pro zdraví chrupu však nemusí být vůbec dostatečná

> Výzkum vlivu konopí na lidský organismus značně komplikuje fakt, že bylo jeho užívání donedávna nelegální

✓ Když imunitní systém nestíhá, nebo se naopak zblázní, je potřeba do něj zasáhnout; posílit či zkorigovat jej dokážou tzv. CAR-T terapie

### Pálivé pro zdraví

Jak chilli prospívá lidskému organismu

32

### Encyklopedie

Medicínské profese a jak je rozpoznat

34

### Léky na hubnutí jako riziko

Pro lidi s poruchou příjmu potravy jsou jako droga

36

### Dlouhodobé užívání konopí

Jak se podepisuje na lidském organismu?

40

strana

40



### Zdánlivě poražený běs

Vzteklinu drží na uzdě očkování, zcela vymýcená však není

43

### Postarejte se o svůj chrup

Stačí pár jednoduchých kroků

48

### Jak se zbavit

#### nebezpečného parazita?

Ošetřujte zeleninu správně, aby byla skutečně zdravá

50

### Nej ze světa medicíny

Léky z pralesního království

52

### Jak lidé myslí?

Tajemství mozku, jež nás odlišuje od zvířat

54

### Život ve vesmíru

Jaká specifika a nebezpečí přináší dlouhý pobyt mimo naši planetu?

58

### Spánek mužů, spánek žen

Liší se od sebe potřeby pohlaví na odpočinek a regeneraci?

63

strana 14