

obsah

6 Nové zprávy

DOMÁCÍ LÉKAŘ

8 Jak šetřit ledviny

SERIÁL/NOVÉ TĚLO

12 Kolo je fenomén (2. díl)

O kolečko víc aneb

Bicykl na míru

19 Cvičení podle
menstruačního kalendáře

16 Frontální útok na tuky

Projeďte se ke štíhlosti
(2. díl)

JAK SE MÁTE?

23 Gabriela Filippi

Tělo vnímám jako dar

KLINIKA

28 Povídejme si o...
imunitě podzimně-
zimního času (1. díl)

34 „Jen ne křečové žíly!“

O modrých cestičkách
a křížovatkách

38 Zrádná bulka na prsu

42 První kroky s umělým
kloubem

46 Roztřesený svět

Parkinsonova nemoc
a možnosti léčby

50 Moje nemoc
je mrcha plíživá

Roztroušená skleróza
(2. část seriálu o RS)

54 Pravidla pro aplikaci
inzulinu

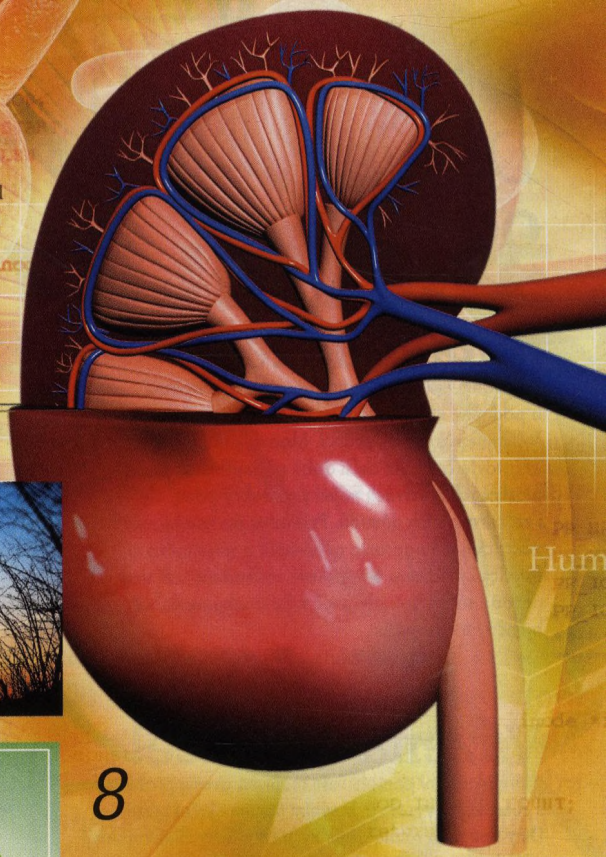
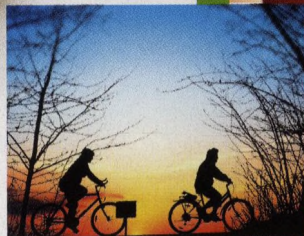
ZDRAVÍ A KRÁSA

56 Trampoty se zubními
krčky (1. díl)

JÍME ZDRAVĚ

64 Vegetariánství

Je vhodné také pro děti?
(2. díl)



8

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

66 Cibule

Rozplácě a uzdraví zároveň

CÍTIT SE LÉPE

70 Feng-shui

Kuchyně a jídelna

ZDRAVÝ DOMOV

74 Válka s nebezpečnými
materiály

ČAS NA ZMĚNU

80 Začínáme s...
SPIDERAP

ALTERNATIVNÍ METODY

84 Homeopatie a problémy
s křečovými žilami

ŽIJEME SE ZVÍŘATY

86 Zkuste vybrat správnou
baštu!

NA KUS ŘEČI

98 Ing. Josef Duben



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM, PROFIMEDIA.CZ