

obsah

5 Nové zprávy

TÉMA

8 Psychosomatika

...duše mluví řečí těla

14 Zdravé nohy

Jak si udržet zdravé nohy
(2. část)

KLINIKA

22 Hypertenze

v souvislostech

28 10 signálů, které

byste neměla ignorovat

32 Nádory tlustého

střeva a my

36 „Pár pupínků“ na bříšku

Co všechno může
znamenat vyrážka

40 Spolehlivý manuál

jak vychovat metráčka

44 Před a po Poděbradech

V hubnutí děti nezávodí!

46 Dia nedia

Potraviný pro diabetiky budí
naději na zestihlení

CHRAŇTE SVÉ DĚTI

(SERIÁL PRO RODIČE

-NÁCTILETÝCH)

48 Než si dítě sáhne na drogu

DVA LÉKAŘI V RODINĚ

50 Josef a Tomáš Hyánkovi

Dřina na chalupě je nejlepší relax

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

53 Kyselá vůně octa

Mezi kuchyní a domácí
lékárničkou

ALTERNATIVNÍ METODY

56 Čínská medicína

**58 Nadýmání, poruchy
trávení a homeopatie**



JAK SE MÁTE?

62 Kateřina Brožová

Mám svůj způsob „citoterapie“

NOVÉ TĚLO

65 Začít jinak a lépe

66 Chůze je také sport

ČAS NA ZMĚNU

70 Začínáme s...

Mohendžodáro

Tantrická jóga pro ženy

ZDRAVÝ DOMOV

74 Divotvorné hrnce

CÍTIT SE LÉPE

78 Feng-shui

Květiny, rostliny v bytě (díl 6.)

ZDRAVÍ A KRÁSA

82 Obličej je naše priorita

ŽIJEME SE ZVÍŘATY

90 Jdete do útulku?

Sundejte si růžové brýle

NA KUS ŘEČI

98 doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, Ph.D.

