

# obsah



**5 Nové zprávy**

## **TÉMA**

**8 Smysl šťastného života  
nenajdete u nedostižných  
vzorů**

## **DOMÁCÍ LÉKAŘ**

**11 V šálku čaj šípkový...**  
Užívání bylin má svá pravidla

## **KLINIKA**

**16 Jedu na pohotovost**  
**20 Zásady správného měření**  
1. část – tělesná teplota  
**22 Rady pro dobré zažití svátků**  
**26 Jiné zacházení s tuky**  
**30 Potíže se štítnou žlázou**  
**34 Setkání s alkoholem**  
**38 Otužilejší vyhrává**  
**42 Kontaktní čočky**  
**46 Heboučká péče  
o dětskou pokožku**  
**48 Co udělá diabetikovi dobře**

## **PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA**

**50 Cedr umí svá kouzla**

## **ALTERNATIVNÍ METODY**

**54 Homeopatie a záněty**

## **JAK SE MÁTE**

**60 Ráj na zemi**  
Jana Hrušínského

## **TESTUJEME**

**64 Vyhlazení vrásek**

## **REGENERACE**

**70 Skvělý pocit po sauně**



## **74 Bolí vás záda?**

Protáhněte se s overballem!

## **78 Felinoterapie**

Kočka jako zvířecí terapeut

## **80 Tour de France na koloběžce**

## **ZDRAVÝ DOMOV**

### **82 Čím si letos přitopíme?**

Aby v zimě zima nebyla

## **ŽIJEME SE ZVÍŘATY**

### **88 Zůstane s námi?**

Než se mazlíček nastěhuje domů

## **NA KUS ŘEČI**

**98 PhDr. Jiřina Šiklová, CSc.**

