



6 Gabriela Demeterová

Být virtuosem je jako provozovat vrcholový sport.

Téma

10 Musí křečové žíly pryč?

Pokud se při vyšetření potvrdí, že opravdu trpíte křečovými žilami, nechte si je odstranit, jinak tak předejdete jejich zhoršování.

14 Operace křečových žil se už nemusíte bát

Na základě výsledků předoperačního vyšetření vám bude navržena metoda, jakou by se měly křečové žíly odstranit.

Zdraví

20 Sedm tipů, jak před zimou posílit imunitu

Klíčem k tomu, aby se vám viry a bakterie vyhnuly, je dobrá imunita.

24 O svátcích si dopřávejte s rozumem!

Rok co rok si lékaři stěžují na plné ordinace o svátcích. Nemůže za to chřipka, jak by se dalo čekat, ale spíše plné stoly a naše nestřídmost.

28 Nová metoda zbaví bolesti při diabetu

32 Pánové, nečekejte, až bude za pět minut dvanáct!

Zvětšení prostaty stále patří mezi témata, o kterých se muži stydí mluvit.



36 Vyzrajte na bolest v krku

Bolení v krku je nepříjemnost, kterou my dospělí často nijak zvlášť neřešíme. Děti ale mnohdy škrábání při každém polknutí snášejí mnohem hůř. Poradíme vám, jak jim ulevit.

40 Dětský kaleidoskop

Krása

42 Zima pleti neprospívá

Pokožka v zimě trpí mnohem víc než v ostatních ročních obdobích. Aby byla krásná a zdravá, zaslouží si speciální a vydatnou péči.

44 Vizážistka radí

46 Kosmetické obdarování

49 Třicet tipů na prosinec

Vánoce by měly být především svátky radosti. Zkuste je letos pojmout hravě, můžete se přitom inspirovat našimi nápady.



Výživa

58 S vařečkou v ruce

Yveta Ajchlerová, majitelka módního salonu.

60 Užijte si Vánoce Zn. zdravěji

Dopřejte si o letošních svátcích nejen rodinnou pohodu, ale také kvalitní a zdravější jídlo!

64 Pečeme s nádechem zdraví

Zkuste letos recepty se zdravějšími ingrediencemi a rozhodně nebudete

mít výčitky svědomí, že jste hřešili mlsáním cukroví.

Pohyb a relaxace

68 Cvičení pro každodenní pohodu

Mějte na paměti, že lepší je několik krátkých cviků než žádné.

74 Ze sjezdovky do bazénu

Na výletě v termálních lázních ve švýcarském městečku Leukerbad.

Psychologie

78 Jak Vánoce skutečně prožít (a nejen přežít)

Dají se Vánoce přežít ve zdraví a v duševní pohodě? „Ano, dají!“ tvrdí psychoterapeut Michal Žmolík.

81 Psycholog radí

Sex

82 Jak chutná sex bez lásky

Říká se, že muži k sexu lásku nepotřebují. A ženy naopak milují vždy i srdcem. Je to pravda, nebo mýtus?

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

30 Poradna

56 Biokoutek

86 Netradiční terapie

feng šuej

91 Homeopatie

92 Bylinky a zdraví

94 Horoskop

97 Křížovka

