

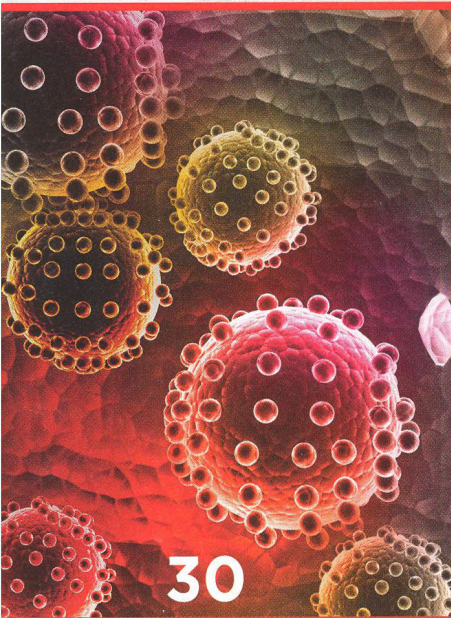


50

Obsah



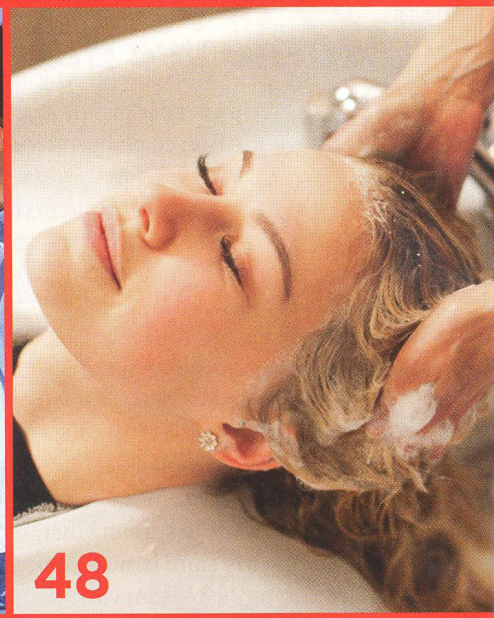
10



30



36



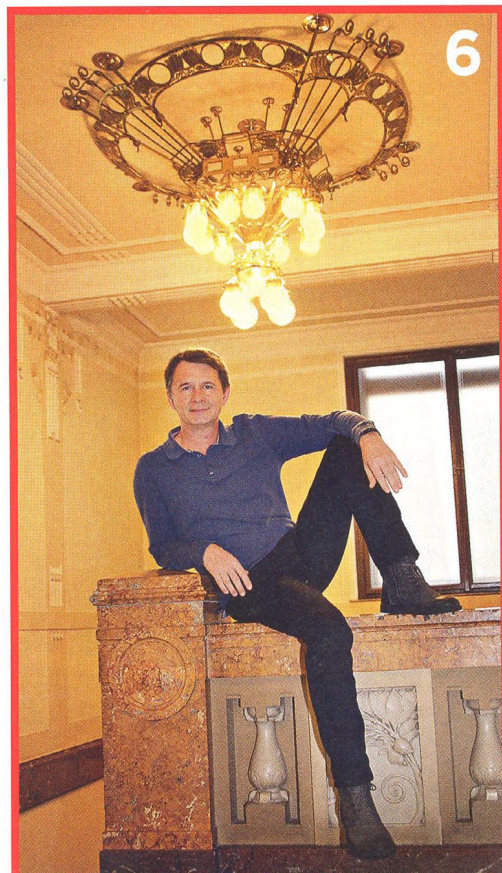
48

ROZHOVOR

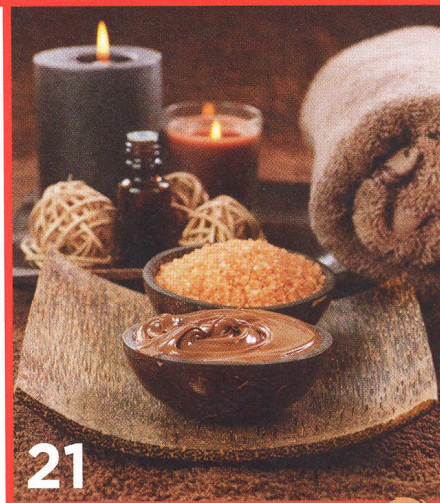
- 6** Jan Šťastný
Úsměv dokáže udělat hodně

INSPIRACE NA LEDEN

- 10** Méně hlučný svět
Vraťte ticho do svého života



6



21

KLINIKA

- 27** Skleněná krása mikrobů
30 Léčení viróz
Viry se šíří velmi snadno
34 Kapesník v pohotovosti
Vždyť je to jen rýma!
36 Laboratorní testy
Co znamenají zkratky
na žádance – odběry při
respiračních chorobách
38 Fyzioterapeut radí
Pánevní oblast je zdrojem
nečekaných problémů
40 Zánětem se tělo brání
Proč vzniká a jak se léčí

speciál

NENASTYDNĚTE

- 15** Když teplota poklesne
Lezává zima
Proč se tělu nelíbí chlad a jak ho
ubránit
18 V suchu a teple
Zima se k vám nedostane
Využijte termoprádlo a funkční
oblečení
20 Energie z jídla
Teplý z talíře
21 Jak se zahřát?
Zima je dobrou hýčkání
24 Přivolejte teplo
Hřejivá cesta

ZDRAVÍ & KRÁSA

- 46** Pokožka v zimě
Co dám své pleti?
48 Kritický čas pro vlasy
Jak se o ně teď postarat
50 Podolog umí pomoci noze
Zarůstání nehtů se dá zvládnout

MŮJ DOMOV

- 52** Jóga pro každý den
Jógové kouzlo rovnováhy
56 Homeopatie
Causticum