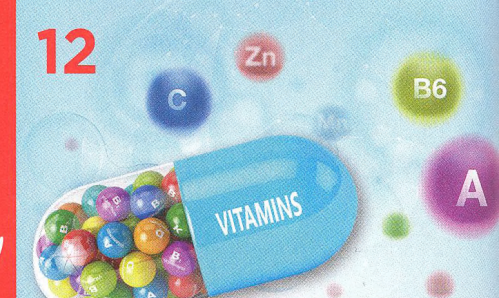




Obsah



ROZHOVOR

- 6** Martin Pechlát
Na jaře mám chuť držet krok s přírodou

INSPIRACE NA BŘEZEN

- 10** Jak se cítit lépe
Jaro nás podpoří

TÉMA

- 12** Doplnky stravy
Tělo si neumí vitamíny a minerály
vyrobiť samo

CO NÁS ZAJÍMÁ

- 16** Jak fungují „e-recepty“?
Papírové jsou ještě platné

50

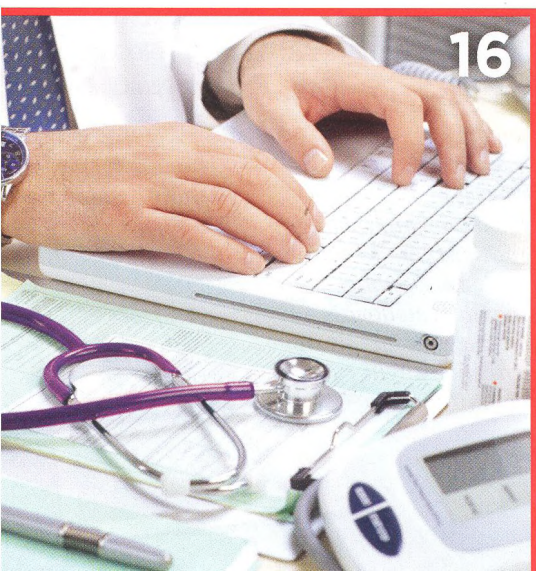


ZDRAVÍ & KRÁSA

- 36** Akné nekončí v pubertě
Čistit, léčit, hydratovat
- 42** Hra s henou
Přírodní alternativa

MŮJ DOMOV

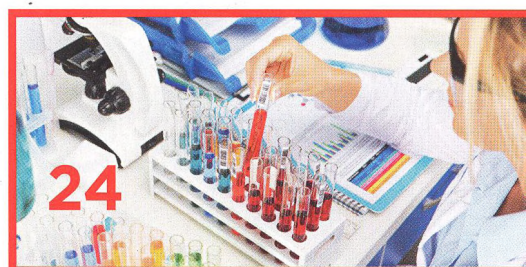
- 46** Jóga pro každý den
Jógou k p(r)ožítku
- 48** Rolfterapie
Průvodce masáží
- 50** Moderní úklid
Na povel bez prachu
- 56** Homeopatie
Cocculus indicus



16

KLINIKA

- 22** Lékárník radí
Nevhodné kombinace
potravin s léky
- 24** Laboratorní testy
Když nám chybějí vitamíny
a minerály
- 26** Jak to dělají lékaři
Operace křečových žil
Přibýly nové metody



24

- 30** Podpořený rytmus srdce
Jak funguje kardiostimulátor
- 32** Uvnitř našich střev
Střevní mikrobiom
Rychle zareaguje na jinou
stravu, když změníte prostředí