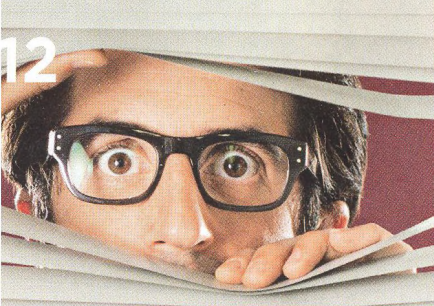
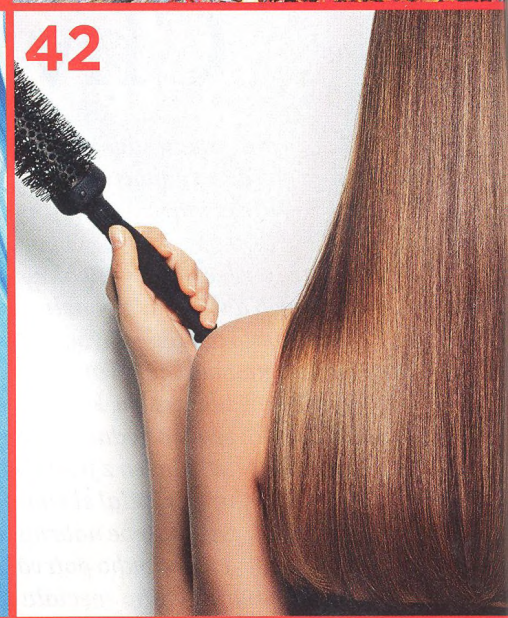




Obsah



ROZHOVOR

- 6** Dasha
Člověk se sám sebe ptá,
co vlastně řeší

TÉMA

Pryč ze zajetí strachu

- 12** Ochromující hrůza
Jak se naučit zvládat
úzkosti a paniku



speciál

MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ



- 18** Zbavte mě rýmy.
Zn: Rychle
Rýmu chytíme během
chvilky. Zbavit se jí trvá
déle. Na čem při léčbě
rýmy záleží?
- 22** Doktore, vysvětlete
Proč se nám tvoří otoky
- 24** Choulostivé močové cesty
- 26** Spánek opravdu
potřebujeme
- 28** Jak se vám spí ve vaší
poloze?
- 30** 9 možných příčin bolestí
v krku
První pomoc při samoléčbě
- 32** Škola tepování – 3. díl
Zmírnění bolestí bederní páteře
- 34** Prozkoumaná imunita
Proč se náš organismus
přestává bránit
- 38** Špatným přístupem
ke kloubům urychlíte artrózu
Na vznik artrózy mají vliv
genetické předpoklady, ale
i nezdravý životní styl. Kde
děláme největší chyby?

ZDRAVÍ & KRÁSA

- 42** Začněte jednoduše
Jak se lépe chovat
k vlasům
- 48** Přírodní kosmetika
zvládne stále více
7 odpovědí na důležité otázky
o přípravcích
na vlasy
- 52** Testujeme
ústní sprchu
Kromě
hygieny
umožní
i bělení zubů
- 54** Terapie
tancem
Chcete zkusit
swing?



MŮJ DOMOV

- 58** Chronobiologická
fototerapie (1. část)
Snaha nahradit chybějící svit
slunce
- 60** Rychlodiety nelze
doporučit + tipy na lahůdky
- 62** Podzim je čas nakládání
Kvašené dobroty posílí imunitu
- 64** Homeopatie
Drosera