

6



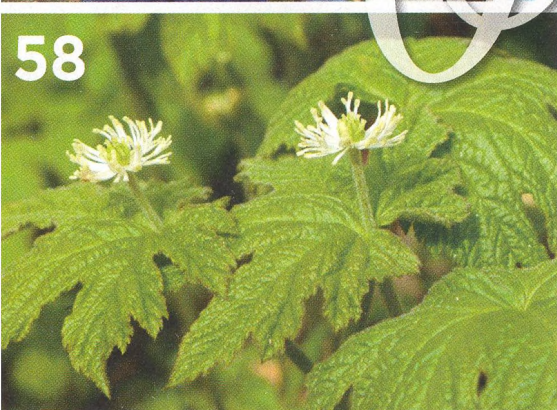
40



34



58



50



42



ROZHOVOR

- 6** Alena Mihulová
Najít sám sebe je mravenčí práce
- 10** Průvodce automasáží
chodidel pro začátečníky
Dokážete posílit funkci nějakého
orgánu a uvolnit bolestivá místa

ZDRAVOTNÍ PLÁN

- 14** Než se vypravíte do lázní
Kdy vám vzniká nárok a jaké
podmínky máte splnit



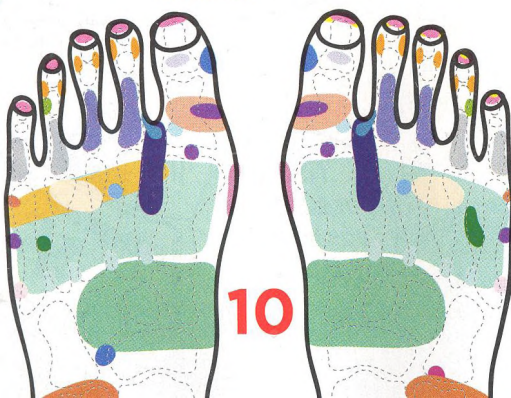
20

TÉMA

- 20** Mozek je řidič, kterého
nevyměníte
Pořád se snaží něčím nás
překvapit
- 24** Mozkový test

KLINIKA

- 27** Na vápníku jsou závislé nejen
naše kosti
Vápník je nejhodnější se
vyskytující minerálem v lidském
těle. Je klíčový pro zdravé kosti,
zuby, svaly i srdce.
- 30** Bolest při menstruaci
Každý měsíc je pár dnů kritických
- 32** Ten žlučník musí ven
- 34** Chlamydie
Nejrozšířenější pohlavní nemoc
může být bez příznaků
- 36** Očkování v mnoha
souvislostech
- 40** Pod povrchem s „Medicínou
pro lidi“ (7. díl)
Infarkt myokardu a angina
pectoris
- 42** Rok života se mi úplně
vymazal



10

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 46** S jakou péčí o pleť vkročit do
podzimu
- 48** Vlasy se potřebují
vzpamatovat
Rady, které znají zkušení
kadeřníci
- 50** Stojíte na rozcestí, jak o sebe
dál pečovat?
S kosmetičkou se dostanete dál



54

MŮJ DOMOV

- 52** Kam za léčivými procedurami
a odpočinkem
- 54** Zdravotní masáž
Váš problém řeší komplexněji
- 58** Homeopatie
Hydrastis canadensis