

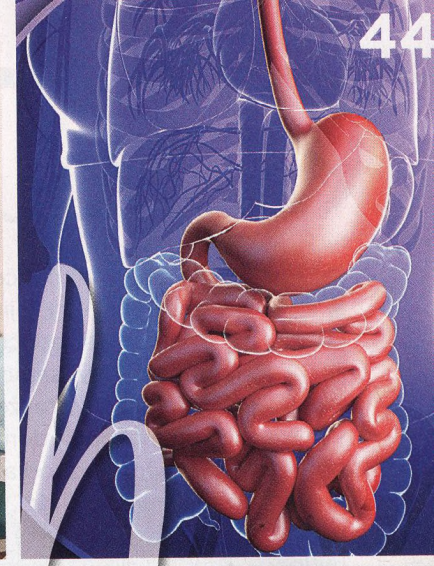
22



32



44



8



16



38

ROZHOVOR

- 8** Roman Zach
V posteli spím jinak
než ostatní lidé



TÉMA - PODPORA IMUNITY

- 12** Vitamin D chrání před
infekcí i depresí
16 Pomozte tělu se bránit

DOBŘÉ RADY

- 20** Brzy bez bolestí hlavy

TĚLO

- 22** Běhání vám změní život
Rady do úspěšného
začátku

MEDICÍNA

- 26** Co děláte špatně
v péči o zuby
28 Moderní stomatologie umí
zázraky



- 32** Než vás zradí pánevní dno
Posilujte svaly, o kterých jste
nevěděla

- 36** Počítejte s klíšťaty
Míst, kde nejsou
infikovaná, je už
málo

- 38** Dva lékaři
v rodině
Lázeňské šviháky
už nepotkáváme

- 42** Proč nás bolí kolena

- 44** Břícho nemá bolet!

MŮJ PŘÍBĚH

- 46** Můj problém číhal
ve vejcovodu
Po úrazu manžela jsem přišla
na řadu já

ALTERNATIVA

- 48** Encyklopedie homeopatie -
Kalium bromatum
Využívá se při neklidu rukou
a špatném usínání

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 50** Pravidla pro vlasy
Čím ovlivníte jejich kvalitu
52 Domácí kadeřník

MŮJ DOMOV

- 56** Ekotrend 6. část
Voda je drahá - Malé triky
pro velké úspory

PŘÍRODA LÉČÍ

- 65** Černý česnek
Nečeká, až tělo
onemocní