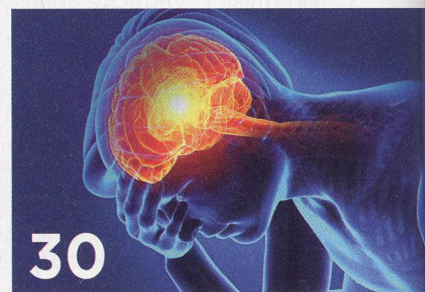
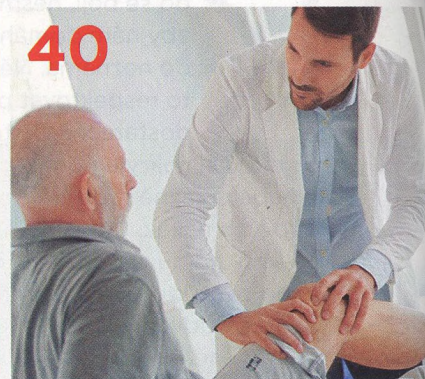




obsah



ROZHOVOR

- 6** Barbora Poláková
Nemám se sevřít strachem

AKTUÁLNĚ - ROZHOVOR

- 10** Covid-19 je zářnější než chřipka
Virus nezabíjí, nebezpečná je přehnaná reakce imunity

TĚLO

- 16** Co nám říká žaludek
Jak reaguje na jídlo a emoce

MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ

- 22** Na nachlazení a virózy má příroda léky



MEDICÍNA

- 30** Už žádnou další migrénu
34 Proč omezit solení
Sodík působí nejen na tlak



- 37** Dostatek vlákniny nás chrání
38 VELKÝ PLÁN
Preventivní prohlídky
40 Jen teplo revma nevyléčí

HOMEOPATIE

- 44** Kalium phosphoricum
Pomáhá nejen studentům zvládnout přetížení

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 46** Suché pokožce nechybí jen voda
50 Dohoda s vráskami
Proč vznikají a jak mizí

INSPIRACE

- 56** Iva Málková
30 let nás učí zdravě hubnout

JÍME ZDRAVĚ

- 60** Proč si dát silný vývar



MŮJ DOMOV

- 62** Rostliny doma
Umí nejen zdobit, ale i léčit
63 Doplnky stravy v ekologických obalech

PŘÍRODA LÉČÍ

- 67** Černý česnek chrání před viry a snižuje cholesterol