



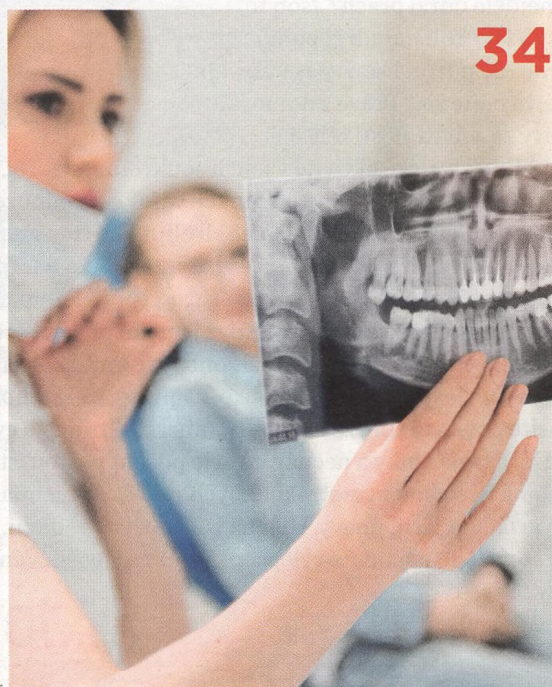
obsah



20



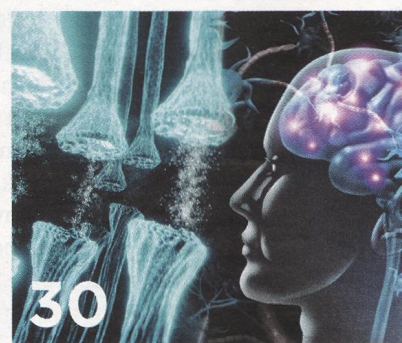
10



34



38



30

CO NÁS ZAJÍMÁ

- 6** Rouška, nanorouška, polomaska a respirátory
Srovnání účinnosti
- 8** Nepodceňte rekonvalescenci, Práce z domova „od do“

ROZHOVOR

- 10** Kristýna Leichtová
Říkají nám „lesany“

PŘÍRODA LÉČÍ

- 15** Popište svůj kašel
Účinné byliny jsou obsaženy v sirupech

TÉMA

- 16** Udělejte si jaro po svém

JAK ZAČÍT

- 20** Půst vás nemá zmučit
Detoxikace čistí tělo a uleví psychice

ZPÁTKY DO FORMY

- 22** Přeleželý krk uvolní jen správný postup



TĚLO

- 24** Geny versus hubnutí
Povzbudíte svůj metabolismus

PROJEKT CHRAŇ SE

- 28** Chraňte se před mrtvicí a infarktem
V jakém stavu jsou vaše cévy

MEDICÍNA

- 30** Roztroušená skleróza
Život změní šok z diagnózy
- 34** Proč zubní kaz nevymizel
- 38** Není těžké stát se diabetikem
Cukrovka se vás zatím netýká. Ale víte to jistě?
- 42** Doplnky stravy
Kvalita rozhodne, jak prospějí vašemu tělu
- 44** Tipy z lékárny

HOMEOPATIE

- 46** Ledum palustre
Za bolest kloubů může i dna

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 48** Šance pro léčení lupénky
Kůže a psychika jsou propojené
- 51** Padají vám vlasy?
Pozor na nedostatek vitaminů a minerálů

REGENERACE

- 56** Rychlé účinky akupresury
Zvládnete ji s námi

MŮJ DOMOV

- 59** Správné světlo
Dobře slouží a chrání zdraví

FEJETON

- 66** Zase mě chytne jaro

