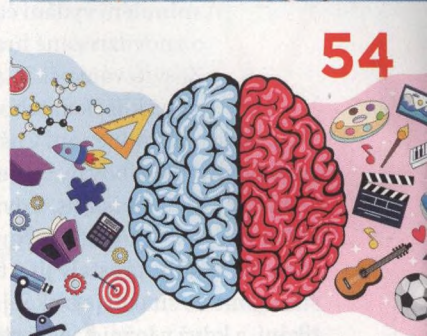




obsah



CO NÁS ZAJÍMÁ

5 Novinky a rady

ROZHOVOR

10 Jakub Wehrenberg
Nemám šanci vypnout

TÉMA

14 Síla imunity
Jak se mění naše obranyschopnost

MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ

18 Nechcete stonat?
Příroda vám pomůže
22 Sedmero pro imunitu
24 Esenciální oleje
Utlíší bolest a zmírní záněty

SPECIÁL Průvodce menopauzou

27 Co se děje v těle
32 Žena, kterou poznáváte
33 Začněte na sebe myslet
36 Zaostřeno na jídlo
38 Preventivní opatření pro krásu
42 Akné to nevzdává

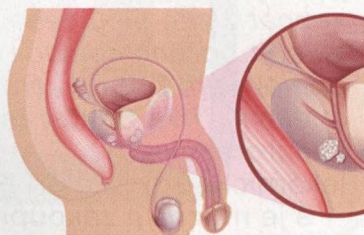
MEDICÍNA PREVENCE

44 Když ještě máte čas
Bránit se rakovině, nebo
nedělat nic

PROJEKT



48 Muži pro sebe
Varlata a prostatu je třeba hlídat!



MEDICÍNA

52 Hemoroidy je nutné léčit
Vyhnete se jim dodržováním
několika rad
54 Dva šéfové na jeden mozek
Co řídí a který víc vládne
58 Tipy z lékárny

HOMEOPATIE

60 Magnesia phosphorica
Při křečích, bolesti a napětí

ZDRAVÍ A KRÁSA

62 Trénink manikúry
64 Sbírka „pokladů“ – tipy

REGENERACE

67 Kde odpočívát a léčit se?
V Nových Lázních

JÍME ZDRAVĚ

68 Jak správně pít
Tekutiny při práci i na výletě

PŘÍRODA LÉČÍ

72 Reishi
přesvědčuje
svými účinky

FEJETON

82 Zasypaná
ořechy

