

28



# obsah

14



10



18



52



24



## CO NÁS ZAJÍMÁ

- 6 Novinky a rady

## KDO NÁS ZAJÍMÁ

- 7 Psychika v pasti  
12 rad od psychiatra Martina Anderse

## ROZHOVOR

- 10 Lucie Borhyová  
Když je mi těžko, maluji

## TÉMA

- 14 Biorytmy nejsou mýtus  
Něco na té pravidelnosti je!

## ROZHOVOR

- 24 Karel Nešpor  
I mně někdy dojde smích

## PROJEKT



- 28 Co vědět o respiračních infekcích  
Proti šíření chřipky i koronaviru platí stejná pravidla

## MEDICÍNA

- 30 Riskování s antibiotiky  
Příště už nemusejí pomoci  
32 Suchý, nebo vlhký?  
Ať vyhrajete souboj s kašlem  
36 Svědí, svědí, svědí  
Nové léky na atopický ekzém  
40 „Něco zlého“ v prsu  
44 Když to není jen zánět  
Močové cesty může postihnout rakovina  
46 Tipy z lékárny

## PRO ZDRAVÍ

- 48 Vyladte si trávení

## VÝŽIVA

- 50 8 příznaků, že jíte moc cukru

## ZDRAVÍ A KRÁSA

- 52 Keratin opravuje vlasy  
54 Do každého počasí – tipy

## HOMEOPATIE

- 56 Natrum muriaticum  
Ulehčí od oparů a otevírá dveře k uzavřeným povahám

- 58 Mozaika – tipy

## FEJETEON

- 66 Dědictví chutí

## MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ

- 18 Vitaminové bomby  
Snězte je ze svého talíře  
22 Oblíbený eukalyptus  
Pozor na některé účinky!

