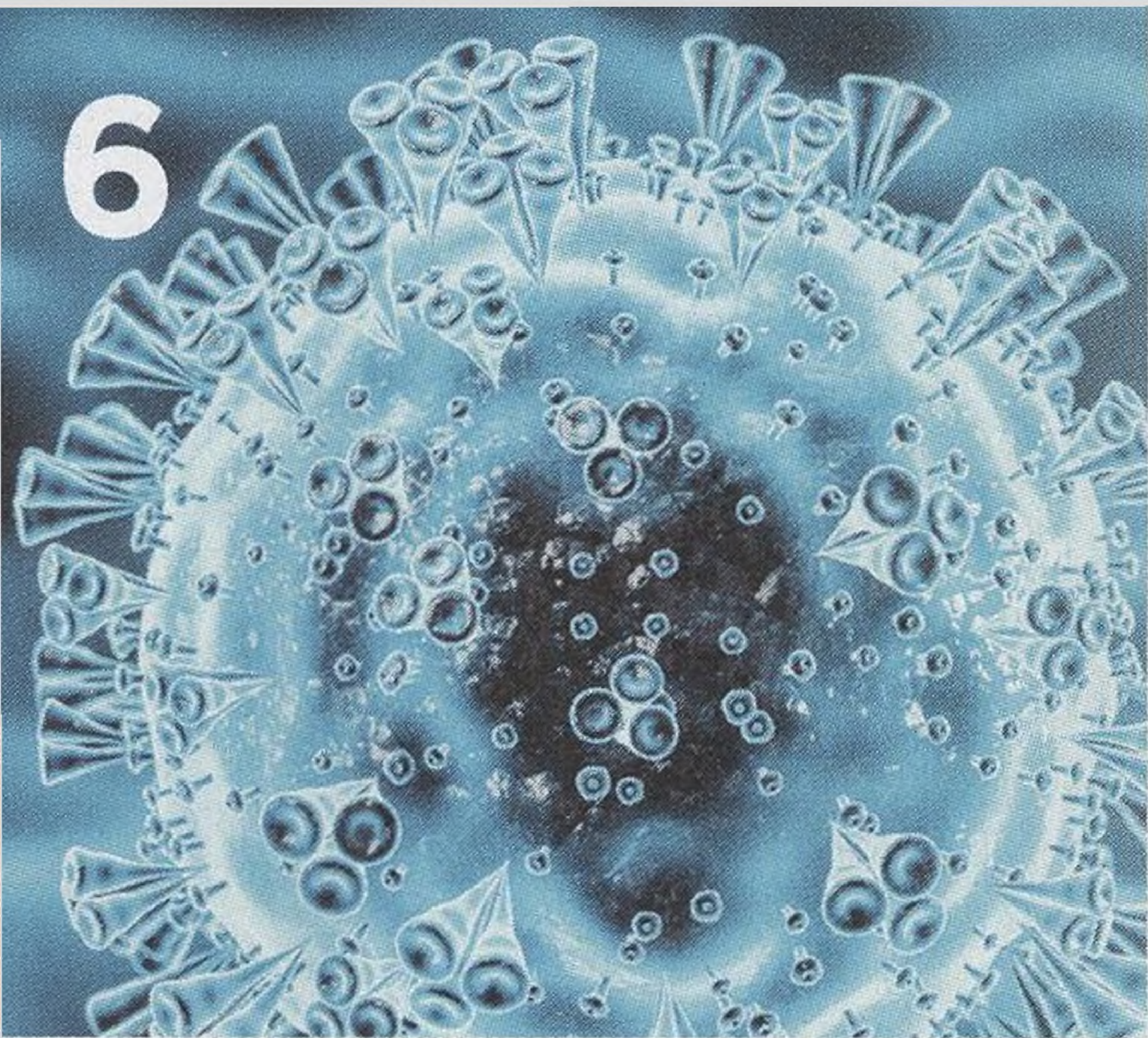


6



obsah

24



8



16



38



30



40



TĚLO

- 6 Chřipka, nebo covid?

ROZHOVOR

- 8 Michal Novotný
Na Vánoce se všechno točí kolem dětí

DOBŘÉ RADY

- 14 Co vás v zimě zahřeje

TÉMA

- 16 Nesnadná doba
Ochránit psychiku je priorita číslo jedna

VZTAHY

- 20 Máma i kamarádka?
Každá role má své hranice

DVA LÉKAŘI V RODINĚ

- 24 Včely jsou pro nás velký relax
Andrea Stolzová a Josef Stolz

MEDICÍNA

- 22 Placebo
Tak trochu jiný lék
- 28 Příznivý čas pro viry, špatný pro nás
- 30 Vánoční dobroty lákají i diabetiky
- 32 Tipy z lékárny
- 34 Jizvy nejsou navždy

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 36 Osobní dárky

ROZHOVOR

- 38 Jitka Sedláčková
Žiji s extrémními strachy, ale nevzdávám se

PSYCHOLOGIE

- 40 Uzavření v minulosti
Žít v přítomnosti dává největší smysl
- 42 TEST – Žijete v přítomném okamžiku?

HOMEOPATIE

- 44 Phosphorus
Při únavě, krvácení i chronických zánětech

Z PŘÍRODY

- 46 Kdy konopí léčí
- 48 Bylinky Slezských Beskyd
Goralky znaly mnoho receptů
- 50 Zimní aromaterapie pod stromeček

JÍME A TESTUJEME

- 52 Novinky a tipy
- 54 Inspirace na dárky

MŮJ ROK

- 56 Horoskop na prosinec
- 58 Luštění pro bystrý mozek

FEJETON

- 62 Jsem modelína ze školky