



6

ROZHOVOR

Klára Cibulková

Naučila jsem se nechat věci volně plynout



14

Co je nového



16

ZDRAVÍ

Přechod potkává ženy i muže!

ROZHOVOR

6 Klára Cibulková

Naučila jsem se nechat věci volně plynout

AKTUÁLNĚ

10 Jak vyžrát na bolesti hlavy

Kdy je zapotřebí řešit bolesti hlavy ve spolupráci s lékařem?

ZDRAVÍ

16 Přechod potkává ženy i muže!

20 Šedý zákal: operaci se nevyhnete

Šedý zákal souvisí se stárnutím. Proč se ale u někoho objeví v padesáti a u jiného až v 80 letech, zatím není objasněno.

22 Příběh: Meryl Streep

Geniální herečka, které sláva do hlavy nestoupá!

26 Nestyďte se zajít k lékaři! Uleví se vám!

Onemocnění hemoroidů lze totiž úspěšně léčit

32 **TÉMA POD LUPOU:**

Psychosomatická onemocnění

36 Myslete na zdraví svých jater, zaslouží si to

DĚTI

38 Vybíráme dětem hračky!

Už víte, co vašim potomkům letos nadělí Ježíšek pod stromeček?

41 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

42 Zdůrazněte svůj půvab správným líčením

Nikdy však nepoužívejte styl, s kterým se necítíte ve své kůži!

44 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

46 Vánoční svátky chutně, ale i zdravě

Bezlepkové, bezlaktózové, bez bílého cukru a s ohledem na co nejmenší zatížení našeho organismu. I takové mohou být vánoční svátky.

50 Tradiční vánoční cukroví bez lepku

54 S vařečkou v ruce

JUDr. Lenka Teska Arnoštová, náměstkyně ministra zdravotnictví, advokátka a pedagožka

ZDRAVÝ DOMOV

56 Domácnost s minimem chemikálií

Co nejvíce v souladu s přírodou a zdravím. Takový je trend dnešního bydlení!

POHYB A RELAXACE

60 Proč začít den rozcvíčkou?

63 Wellness zápisník

64 Poznejte krásu Lisabonu



prosinec

ZDRAVÍ



64 CESTOVÁNÍ
Lisabon
je kouzelný!



PSYCHOLOGIE

68 Jak dosáhnout všeho,
co chcete?

Proč jsou někteří lidé úspěšnější než ti druzí? Mají nějaké tajné triky, nebo mají prostě jen štěstí?

SEX

72 Venku mráz, v srdci teplo

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 25 Naturkoutek
- 30 Poradna
- 74 Bylinka
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

60

POHYB

Proč začít den rozvíčkou?



50

RECEPTY

Tradiční vánoční cukroví bez lepků!

72

SEX

Venku mráz, v srdci teplo

76

Homeopatie

