

6 Rozhovor

Ing. Petr Havlíček – tentokrát jsme si vzali na mušku odborníka na zdravé tělo.

12 Jarní únava

Taky s ní bojujete? Tak letos vám prozradíme, jak ji zaručeně přemocť.

16 Bolševník obecný

Poznejte tuhle bylinku a vyzkoušejte naše tipy.

20 Rady odborníka

Vaše dotazy tentokrát směřovaly k lékařům tradiční čínské medicíny.

22 Vitamíny z přírody

... víte kam za nimi? My vám poradíme.

26 Lichořeřišnice

Říká se jí také zabiják bakterií. A přepere i všechny chřipkové epidemie.

28 Nejlepší babské recepty

Oprašme rady našich babiček. Mnohdy jsou lepší než cokoliv jiného.

32 Kopřiva

Jarní elixír mládí by vám doma v těchto dnech neměl určitě chybět.

34 Potočnice lékařská

Tato bylinka je prý to nejlepší pro tělo, které je po zimě vyčerpané.

36 Pět Tibeťanů

Zacvičte si s námi a poznejte kouzlo těchto zázračných cviků.

40 První pomoc z přírody

Další díl netradiční první pomoci z přírody.

48 Akupunktura

První díl nového seriálu – zaměříme se na léčebné metody, které u nás nejsou až tak rozšířené.

50 Nejlepší detoxikační dieta

Pojďte společně s námi pročistit tělo a zhubněte!

54 Hypoxiterapie

Že ji neznáte? Pak je nejvyšší čas. Pomůže vám lépe, než fitness centrum.

56 Recepty

Uvařte si lehká zdravá a pročistující jídla.

64 Hudba jako lék

Muzikoterapie je známá už od pradávna. Poznejte ji také.

66 Světová léčba

Čím vším se léčí v různých koutech světa. Můžete si sami zkusit.

70 Zaměřeno na ženy

Věřili byste, že pivo může být i lék? Dáme vám důvod jej pít!

72 Kapitola pro muže

Věřili byste, že pivo může být i lék? Dáme vám důvod jej pít!

74 Velká hubnoucí hra

Startujeme právě teď. Čtete podrobnosti a přihlaste se!

76 Zdravé novinky

Rozhodli jste se, že budete cvičit? Pak vám poradíme, jak se na cvičení připravit.

80 Zajímavosti, perličky, drby

Tentokrát jsme podrobně prozkoumali rýži.

84 Dejte stresu vale

Pro dokonalou jarní očistu se tělo potřebuje zklidnit.

86 Aztécký horoskop

Najděte si své znamení a bavte se!

TIP