



Blahodárná houba shiitake 2

Rakovina – vnitřní a vnější příčiny jejího vzniku 3

Obecné základní principy prevence a výživy.

Základy italské kuchyně 4

V novém seriálu se podrobněji zaměříme na italskou kuchyni. Dozvíte se spoustu zajímavých informací o její historii, základních ingrediencích a postupech. Každý díl seriálu doplňuje několik opravdu lákavých a ryze původních receptů.



Méně známé léčivé rostliny 6

Nemáte rádi kmín? Věříme, že po přečtení tohoto článku změníte na toto běžné kořenné názor.

„Éčka“ jsou stále v módě 7

Jste si jisti, že víte, co jíte vy a vaše děti?

Inspirace z Východu 10

Tentokrát hlavně o čínském receptu na zdravý a dlouhý život.

Čínský horoskop 11

Znamení Tygra.

Novinky z výzkumu 15

Několik vskutku inspirativních tipů z posledních vědeckých výzkumů.

Moderní zdravá výživa 18

„Jen málo nového pod sluncem,“ tvrdí ve svém příspěvku MUDr. Jonáš.

Správné a špatné cukry Michela Montignaca 20

Aneb dieta, která funguje (a chutná) v materiálu o tomto slavném autorovi diet.

Otužování pro zdraví... našich dětí 24

Také patříte k svátečním sportovcům? 38

Poradna MUDr. Vjačelava Kirjuchina.

Nejen chlebem je člověk živ 40

O zahradničení s vtipem a zdravým rozumem.

