

obsah

5 Nové zprávy

TÉMA

8 Nájezdy virů

Příbrzdí je dobré životní návyky

DOMÁCÍ LÉKAŘ

12 Vitaminy a minerály
pro „přežití“ zimy

KLINIKA

20 Zásady správného měření

2. část: krevní tlak

22 Betaglukany a nukleotidy

Působí na imunitní systém

rozdílným způsobem

24 Jsem těhotná

a mám chřipku

28 Cykly bez ovulace

32 Úskalí zimního období

Dutiny v ohrožení

36 Skok a je tu pneumokok

40 Nadýmání, plynatost,

meteorismus

Otevřeně o diskretním problému

44 Inzulin a horečka

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

46 Novoroční

odlehčující start

ALTERNATIVNÍ METODY

50 Homeopatie

a problémy v dutině ústní

TERAPIE

54 Léčit bolest

znamená znát její zdroj

JAK SE MÁTE

56 Jakub Pok

Nejvýkonnější software

máme v hlavě

TESTUJEME

60 Péče o pleť

s Bachovými esencemi

ZDRAVÍ A KRÁSA

62 Na barvení vlasů

jsme závislé

NOVÉ TĚLO

68 Etiketa ve fitku

JÍME ZDRAVĚ

72 Zdraví a linie z krabičky

CÍTT SE LÉPE

80 Vitální jóga

Zdraví a energie v krásnějším těle

ZDRAVÝ DOMOV

82 Vliv zdravého světla

Účinky na psychiku

registrujete nejdříve

84 Hlučný byt

Psst! Ticho léčí...

PŘÍRODA LÉČÍ

86 Moringa oleifera

Fenomén mezi plodinami

ŽIJEME SE ZVÍŘATY

88 Rakovina nemusí být

obávaným zabijákem

NA KUS ŘEČI

98 Prof. MUDr. Jan Štěpán, DrSc.

