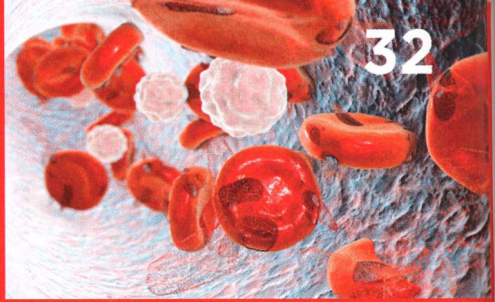




13

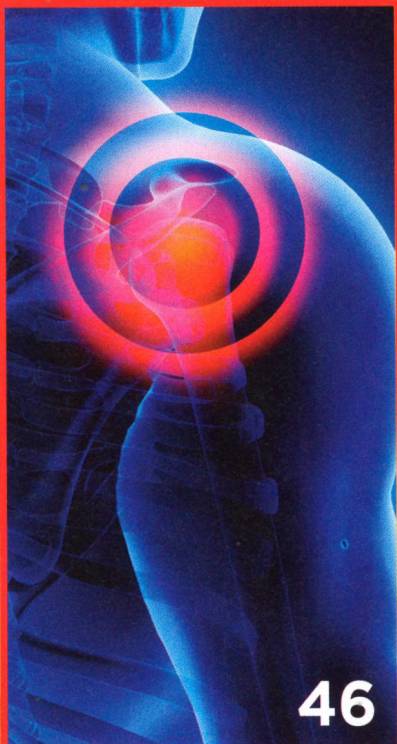
obsah



32



6



46



50

ROZHOVOR

6 Pavel Šporcl: „Neusínám na vavřínech.“

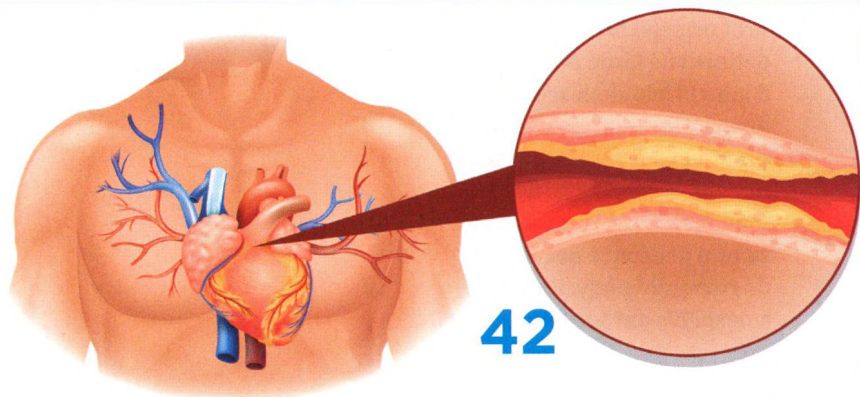
velký jarní plán

- 10 Nové ladění psychiky
- 13 Tělo potřebuje chytrý start
- 18 10 rad, jak se nabudit
- 20 3, 2, 1... teď!

Změna jídelníčku nám prospěje

BŘEZNOVÁ INSPIRACE

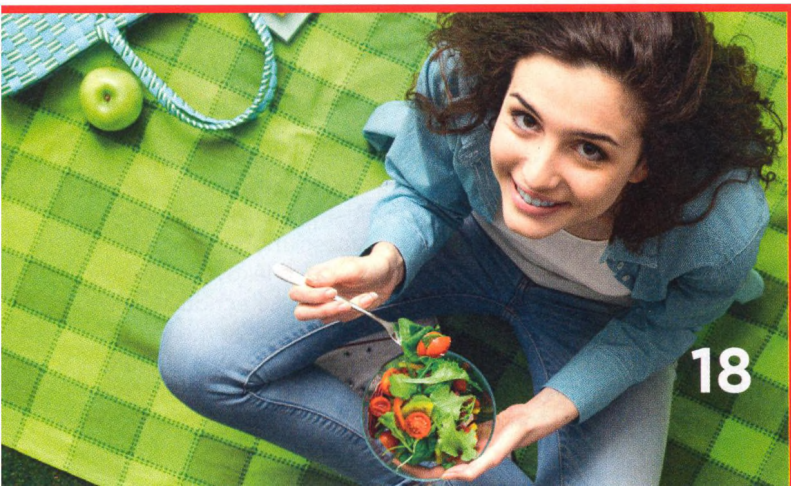
- 22 Více klidu!
Dny, kdy se prostě odpojíte



42

KLINIKA

- 29 Cholecystektomie
Operace žlučníku
- 32 Signály anemie
Jak tělo zachází se železem?
- 36 Spolehnutí na kontaktní čočky
Co dělají jejich uživatelé špatně?
- 38 Ohlídaná prostata
- 42 Srdečních arytmií přibývá
- 46 Proč nás trápí rameno
- 50 Zloděj dětství
Obézní dítě je zrcadlem rodičů
- 54 Cukrovka souvisí s mrtvicí
- 58 Tetanus ze světa nezmizel



18



68

KDO NÁS ZAJÍMÁ

60 MUDr. Pavel Vepřek

ZDRAVÍ A KRÁSA

62 Na vlně přírodní kosmetiky

68 Pravidla masáže

MŮJ DOMOV

72 Ženšen a jujuba

74 Rolfterapie

77 Nenápadný hořčík

82 Čchi-kung „Orel v hnízdě“

84 Svěží raw

86 Homeopatie: Belladonna

88 Mazlíčci s domkem na zádech



88