

82



obsah

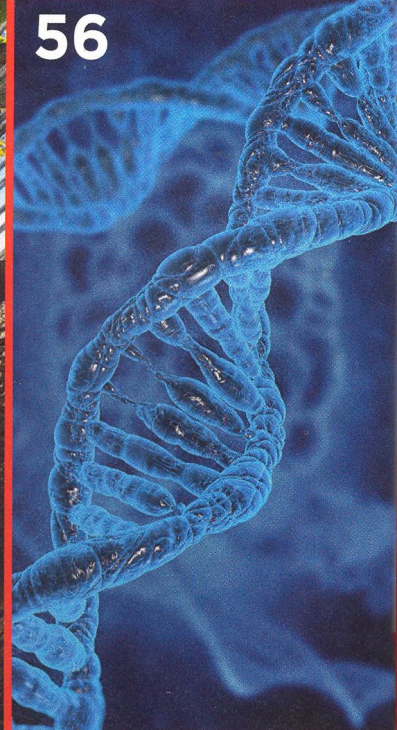
86



6



56



12



ROZHOVOR

- 6 Leona Macháková
„Nesahám až na dno svých možností.“

CO NÁS ZAJÍMÁ

- 12 Nemoc z volného času
O dovolené si máme skutečně odpočinout

INSPIRACE PRO LETNÍ ČAS

- 16 Nenechte si ujít sílu stromů

SVÉPOMOC

- 20 Reflexní terapii můžete provést všude

KLINIKA

První
pomoc
podle nových
metod

- 48 Tonutí
a úrazy
u vody
52 Řešení
obtíží
karpálního
tunelu
56 Leidská
mutace

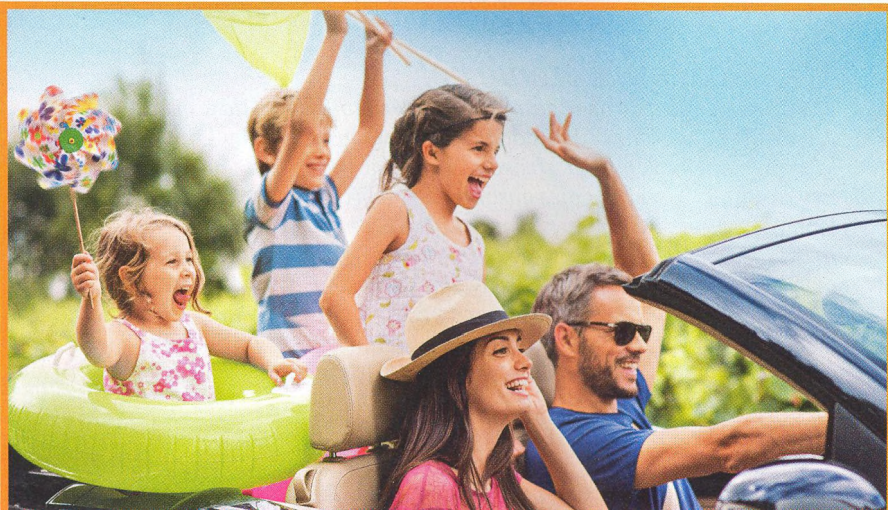
52



SPECIÁL

- 24 9 postupů, které dokážou
zachránit život
28 Jak zvládnout samoléčení
34 Vodní radovánky
38 Kdy se jídlo stane
nebezpečné
41 Na dovolenou autem

4 MOJE ZDRAVÍ





84

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 62** Slunce nás hledá
- 64** Beze strachu z vrásek
- 68** Nadměrné pocení je problém
- 70** Zachraňte vlasy!

MŮJ DOMOV

- 72** Jiří Mádl
Teď je to dobrý
- 76** Jezte hRAWě
A můžete začít „nevařit“
- 84** Jana Vlková
Jsem rukojmí vegetační sezony
- 86** Blesk udeřil do celé rodiny
- 90** Homeopatie: Calcarea carbonica



72