

OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor
s Karlem Gottem 10

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

Aktuality, zajímavosti 6
Vzpouora žlučníku 32
Rýma a zase rýma 48
Minerály
a stopové prvky 53

ZDRAVÍ A KRÁSA

Nedělejte chyby 8
Byliny na vaše neduhy 31
Poradna ZDRAVÍ 26
Fytoterapie
- protěž nejen krásná 52

VÝŽIVA A RECEPTY

Koktejl, to je něco! 40
Přehnali jste oslavu? 42
Rady, tipy, triky 43
Zdraví dědíme? 44
Lahůdky z moře
a ze zeleniny 46

ŽIVOTNÍ STYL

Psychopradna
- asertivita je umění 24
ZDRAVÍ na návštěvě
u Jany Fořtové 28
Osobnost medicíny
- prof. PhDr.
Ivo Pondělíček, CSc. 38



Karel Gott

10 - 15

Jméno Karel Gott, to je pojem. Kultivovaný hlas, který se hned tak neslyší, dokonalá profesionalita, šarm a elegancce mu zaručují obdiv již několika generací fanynek i fanoušků. Právě v této době vydává nové CD s operní zpěvačkou Evou Urbanovou nazvané Svátek svátků a oba se chystají na - opět společné - velké koncertní turné. Podrobnosti se dočtete v našem rozhovoru.

Provází váš život únava?

16 - 18, 19 - 21, 22

Považujete únavu za neodmyslitelnou součást svého hektického životního stylu? Pak se mějte na pozoru a raději rychle nalistujte náš obsáhlý tematický blok o únavě. Někdy stačí k odstranění permanentní únavy jen několik změn v životosprávě a zamyšlení nad pracovními podmínkami. Nenechte ji přerůst v chronickou, neboť ta již může být příznakem některé závažné choroby.



Vzpouora žlučníku

32 - 35



Možná jste opět, přes všechny zkušenosti a varování, neodolali vánočním lahůdkám a zkoušeli jste, co vaše trávicí a zažívací ústrojí vydrží. Tentokrát snad bez těžších následků, pouze s lehkou žaludeční nevolností, nadýmáním, žlučnickovou kolikou... Ale co příště? Seznamte se raději blíže s funkcí orgánu, který naše jídelní orgie odnáší nejčastěji - se žlučníkem a s tím, co mu prospívá a na co reaguje velmi prudce.

Osobnost medicíny - prof. Pondělíček

38 - 39

Co si myslí psycholog, světově uznávaný sexuolog o sexuální výchově našich dětí? O lásce, manželství a lidské sexualitě jako takové? Jak se vlastně dostal ke svému oboru a proč od něj musí alespoň občas utéct k malování?



Koktejl - to je něco!

40 - 41

Něco voňavého a pestrého. Něco v hezké sklence a s třešní za uchem. Něco lahodného, omamného... a zrádného. Zkuste nový rok oslavit zbrusu novým, originálním koktejlem s názvem Zdravíčko, který pro vás, naše čtenáře, namíchali mistři barmanského řemesla.



Rýma a zase rýma

48 - 49

MUDr. Irena Sýbová, specialista ORL, vám doporučí ve svém článku řadu osvědčených a léty prověřených receptů jak se co nejrychleji zbavit rýmy. Vždyť to znáte každý dobře sám, kterak dovede otrávit to věčné utírání nosu!

OBSAH

Tělocvična v kufříku	51
ZDRAVÍ na cestách	
- za ledovou pohádkou	56
Pohybem ke zdraví	
- štíhlé, pevné, tvarované	58
Rozhovor s léčitелеm Romanem Kindlem	62

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Provází váš život únava?	16
Není únava jako únava	19
Únava jinak	22
Zadáno (nejen) pro seniory	
- život po mrtvici	55

PÉČE O DÍTĚ

Zralost je (pro školu) podmínkou	23
-------------------------------------	----

ZÁBAVA A POUČENÍ

Test: Jste pasivní, agresivní, nebo asertivní?	25
Když nemoc potká umělce...	36
Z dějin medicíny	
- císařský řez	50
Věda a zdraví	54
Cvičení pro každého	59
Nemoci slavných	
- Petr Vok	60
Předplatné	61
Horoskop	64
Křížovka	65
Příště si přečtete	66