

OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor
s Leonou
Machálkovou 12

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

Aktuality a zajímavosti 6
Nemoci zimy 22
Zdomácní i u nás? 49
Věda a zdraví 41
Když nemůžete
došlápnout 60

ZDRAVÍ A KRÁSA

Když se zima ptá... 8
Poradna ZDRAVÍ 30
Zdravý jako křen 46
Fytoterapie
- chvála měsíčku 52
Byliny na vaše neduhy 55
Pohybem ke zdraví
- záda vás prozradí 62

VÝŽIVA A RECEPTY

Lžíce plná vitamínů
a enzymů 18
Krevní skupina
ovlivňuje zdraví? 42
Vaříme z drůbeže 44
Když strouhat křen,
tak sobě 47
Rady, tipy, triky 48
Minerály
a stopové prvky 53



Leona Machálková

12 - 15

Tuto vycházející hvězdu současného českého popu zrodil muzikál Dracula. Zdá se, že i přes ukončení jeho pražských produkcí Leona Machálková na pomyslné scéně zůstává. Je jí plná televize, písně v jejím podání slyšíme z rozhlasu, natočila CD. Co zamýšlí se svou kariérou tato pohledná blondýna?

Temno venku, temno v duši

16 - 17

Mám depku, depinu, depresi. Jde jen o módní slovo, jímž charakterizujeme, že se nám právě nedaří, nemáme náladu, či na nás dokonce leze choroba? Omyl, deprese je regulérní nemoc a rozvine-li se, mnohdy si s ní psychiatři ani nevědí rady. Jak jí podlehnout, na jaké plíživé příznaky ve své mysli si dát pozor?



Dýchám, tedy jsem

25 - 27

aneb Plíce pod mikroskopem. Jestliže přestanou fungovat, umíráme. Pravda, přístroje jsou dnes schopné dýchat za člověka, ale ten už pak nežije, jen vegetuje. Přesto se dá říci, že lidé obecně svým plicím velkou váhu nepřikládají. Proč jinak by jinak kouřili, znečišťovali ovzduší, přecházeli onemocnění horních a dolních dýchacích cest? Přemýšlejte nad našim článkem o tom, zda se vůči vašim plicím neprohřešujete...

Čas nemoci a ošetřování

34 - 35

S nikým z nás to v době nemoci není jednoduché, jen málokdo se ovládne natolik, aby na své okolí nebručel, nepofňukával, zkrátka zvládal nemoc důstojně. A co teprve děti, zvláště ty nejmenší? Ty snáší průběh i banální nemoci hůře než dospělí. Dovedeme s nimi správně jednat, jsme těmi chápajícími a laskavými rodiči, poradíme si správně s podáváním léků, s nudou, která dětskou nemoc provází?



Zdravý jako křen!

46 - 47

Křen je bylina z čeledi brukvovitých. Odedávna se pěstoval nejen pro kuchyň jako dochucovadlo, ale rovněž jako léčivá bylina. Proč je zdravý a jaké pochoutky se z něho dají vykouzlit? Nechte se inspirovat našimi recepty ze zdravé kuchyně.

Za tajemstvím mohyl a mlýnů

56 - 57

Lékaři se vzácně shodují v názoru, že chůze zdraví prospívá, a turistiku doporučují provozovat i ve vysokém věku. Vydejte se tedy s námi na místa, která stojí za vidění. Tentokrát vám nabídneme cestu na Domažlicko a vyzbrojíme vás informacemi o turistických stezkách, dopravních spojích a možnostech občerstvení.



OBSAH

ŽIVOTNÍ STYL

Půstem k vitalitě	20
ZDRAVÍ na návštěvě u Jiřího Krampola	32
Asertivita je umění	28
Alternativní medicína - jazyk jako zrcadlo	50
Slovo jako pohlázení	54
Zimní radovánky	59
ZDRAVÍ na cestách - za tajemstvím mohyl a mlýnů	56

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Temno venku, temno v duši	16
Dýchám, tedy jsem	25

PÉČE O DÍTĚ

Čas nemoci a ošetřování	34
-------------------------	----

ZÁBAVA A POUČENÍ

Nemoci slavných - život s depresí	36
Když dochází dech	37
Nenasytná smrt	38
Nemoci slavných - tajný protestant	39
Zábavný test - Čechy krásné...	58
Cvičte svůj mozek	53
Horoskop pro zdraví	64
Křížovka	65