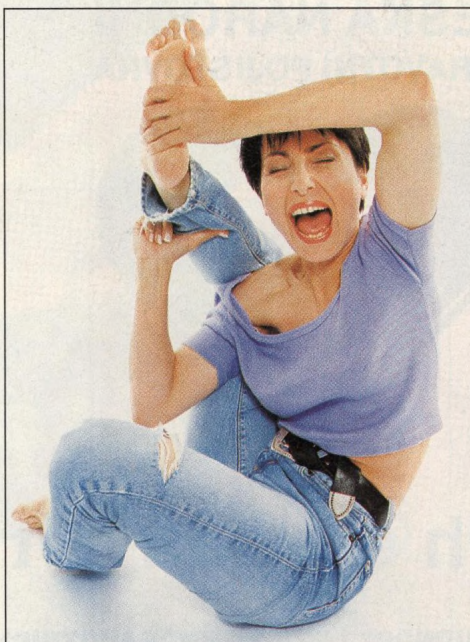


Zora Jandová

12 - 17

Zora Jandová - herečka, zpěvačka, textařka, výtvarnice a současně matka je velice energická žena, která vše co začne, chce také dokončit. K tomu, aby všechny své aktivity zvládla, jí pomáhá cvičení tai-či. Naučila se poslouchat své tělo, udržovat duševní rovnováhu a také nebát se nepřátel. Nejen v tai-či totiž platí, že útokem protivník daruje svou energii.



Ukažte cukrovce záda

28 - 30

Obezita, alkohol, kouření, nedostatek pohybu a špatné stravovací návyky jsou nejčastější příčiny onemocnění cukrovkou. Ta v současné době patří k nejrozšířenějším civilizačním chorobám. Víte, jaký životní styl vás před diabetem ochrání?



Delikátní problém

23 - 24

Obyčejná zácpa je nejen nepříjemná, ale i nebezpečná. Může být signálem řady vážnějších onemocnění nebo dokonce jejich příčinou. Většina lidí u nás trpí tzv. návykovou neboli habituální zácpou. Proto je důležité na toto nepřilíh oblíbené téma nezapomínat.



OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor	
se Zorou Jandovou	12
Na návštěvě	
u Ladislava Županiče	31

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

Aktuality a zajímavosti	6
Když rozhodují minuty	36
Než zakvílí siréna	38
Anketa	40
Dárci života	42
Věda a výzkum	62

ZDRAVÍ A KRÁSA

Pupínky ničí sebevědomí	8
Akné trochu jinak	11
Pohybem ke zdraví	
- Zora „tančí“ tai-či	16
Byliny na vaše neduhy	25
Poradna ZDRAVÍ	34
Fytoterapie	
- hojivý kostival	39

PÉČE O DÍTĚ

Co na talíř dětem	26
Indiánské prázdniny	55

Pupínky ničí sebevědomí

8 - 11

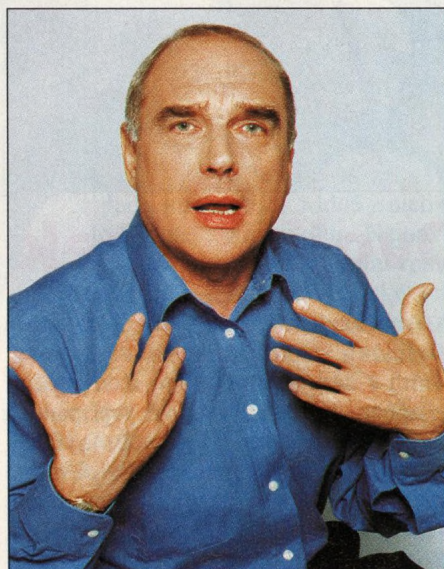
Komedony jsou bolestivé a nehezke pupínky nazývané uhry. Největší problémy způsobují dospívající mládeži, avšak mnohé z nás trápí po celý život. Chceme-li s nimi bojovat, pak bychom se měli vyvarovat kořeněných, sladkých a tučných jídel, zaměřit se na dokonalé čištění a případně se svěřit do rukou odborníků.



Brokolice z Verony

52 - 53

Plná vitamínů, minerálů a stopových prvků je jednoletá košťálovitá zelenina zvaná brokolice. Jestliže se rozhodnete obohatit svůj jídelníček prokazatelně zdravou a dietní pochoutkou, pak ji nemusíte koupit ve městě jejího původu - Veroně, ale kdekoli, kde vám nabídnou krásně zelené růžice.



Líbí se mi na světě

31 - 33

Jaké to je řídit divadlo, a přitom se nezdat vystupování na jevišti, práce v dabinu a dalších hereckých aktivit, jsme se dozvěděli na návštěvě u Ladislava Županiče. Navíc nám držitel prestižní ceny Thálie prozradil relaxační účinky svého nejmilejšího koníčka - létání.

OBSAH

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Bolestivá daň	
-hemoroidy	18
Delikátní problém	23
Ukažte cukrovce záda	28

ŽIVOTNÍ STYL

Kvantová medicína	44
Hrátky s mozkem	46
Voda základ života	48
Když rodiče marodí	54
ZDRAVÍ na cestách	
- stolová hora Ostaš	58

VÝŽIVA A RECEPTY

Pijte s fantazií	50
Romeo, Julie a brokolice	52

ZÁBAVA A POUČENÍ

Z dějin medicíny	
- smrtelná nemoc	56
Nemoci slavných	57
Cvičte svůj mozek	61
Test	
- telefonujete rádi?	63
Horoskop	64
Křížovka	65