

Jitka Molavcová

11 - 13

Jitka Molavcová je neodmyslitelnou součástí šouvojice, kterou tvoří s Jiřím Suchým. Je typem univerzální bavičky, která budí dojem, že do čeho se pustí, to zvládá s naprostou suverenitou a bez trémy. Na to má tato úspěšná herečka, zpěvačka a hráčka na několik hudebních nástrojů svůj osvědčený recept.



Vitalita z talíře



14 - 17

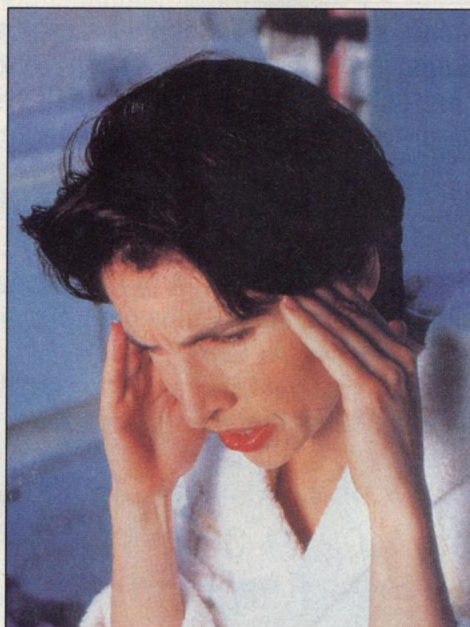
Září je měsícem startovním. Po dovolené nás opět čeká kolotoč povinností. Abychom jej zvládli, je třeba načerpat dostatek síly. Šálky černé kávy či sklenky něčeho ostřejšího nám ale příliš nepomohou. Existují však jiné - zdravější prostředky.

Proč nás bolí hlava

26 - 28

Kdo by neznal obtěžující bolest hlavy a její jednoduché řešení - spolknutí prášku? Toto samoléčení však v některých případech může být nejen zbytečné, ale dokonce nebezpečné.

Pokud se bolest opakuje, měl by její příčinu a následnou léčbu určit lékař, nejlépe neurolog.



OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor s Jitkou Molavcovou	11
Na návštěvě u Milana Knížáka	30

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

Aktuality a zajímavosti	6
Jak se léčí bolest	29
Elektrosmog	
- náš společník	42
Obezita je nemoc	46
Věda a výzkum	56

ZDRAVÍ A KRÁSA

Kosmetika	
- péče o zralou pleť	8
Poradna ZDRAVÍ	34
Fytoterapie	
- turanka kanadská	41
Pohybem ke zdraví	
- znovu v posilovně	48
Byliny na vaše neduhy	57

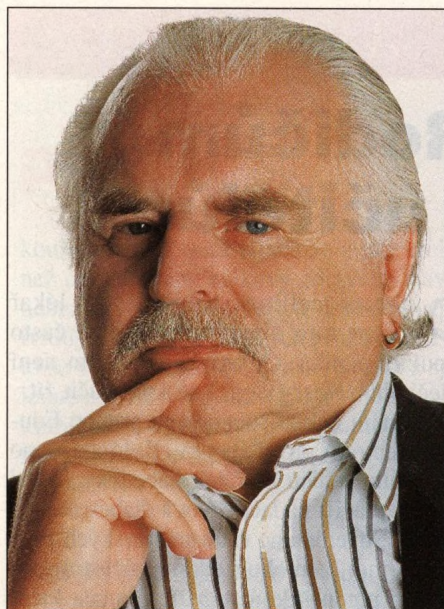
PÉČE O DÍTĚ

Poprvé do školy	22
Jak zvýšit odolnost dětí	19
Očkovat? Zcela jistě!	21
Děti a drogy	24
Dětská obezita	45

Milan Knížák

30 - 33

Profesor Milan Knížák - nezapomenutelný rektor Akademie výtvarných umění, dnes generální ředitel Národní galerie v Praze. Obdivovaný i zatracovaný provokující umělec, charismatická osobnost, které nechybí noblesa.



Elektrosmog - náš společník

42 - 44



Elektronický budík zapípá, holicí strojek zabzučí na tváři, kávovar či mikrovlnná trouba připraví snídani, televizor přinese nezbytné informace, počítač zase pomůže vyřešit pracovní úkoly a nepostradatelný mobilní telefon ušetří spoustu času.

Všichni tito pomocníci jsou však „výrobci“ elektrosmogu, neboli elektrického, magnetického či elektromagnetického záření. Nebolí nás hlava či jiná část těla právě jejich vinou? Elektrosmog totiž vyvolává elektrostres.

Jak žádat o místo

38 - 39

Najít dnes vyhovující zaměstnání není nic jednoduchého. Mnozí se nechávají odradit striktními požadavky inzerátů, jiní zase špatně nesou atmosféru konkursů. Nastává boj schopností a sebejistoty s trémou a pochybnostmi o vlastní osobě. Zásadní je pak otázka, jak nejlépe zapůsobit. Zkušený psycholog poradí, jak na to.



OBSAH

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Proč nás bolí hlava 26

ŽIVOTNÍ STYL

Energie z talíře

- vitamíny místo nikotinu 14

Desatero proti stresu 18

Nadměrné pocení

- vážný handicap 36

Jak žádat o místo 38

Alternativní medicína

- hypnóza 50

Zdraví na cestách

- putování za vínem 58

VÝŽIVA A RECEPTY

Pochoutky z plechu 52

Seznamte se s pohankou 54

Zadáno pro seniory

- jezme pestře a střídme 60

ZÁBAVA A POUČENÍ

Test

- jak si udržet místo 40

Cvičte svůj mozek 61

Nemoci slavných

- Marie Terezie 62

Z dějin medicíny

- léčení bolesti 63

Horoskop 64

Křížovka 65