

# OBSAH

## HIT ČÍSLA

- Rozhovor  
s Lenkou Filipovou 10  
Na návštěvě  
u Miloše Nesvadby 34

## NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- Raisa Gorbačovová  
- boj s leukémií 20  
Máte nohy v teple?  
- nemoci z nachlazení 22  
Vodoléčba stále aktuální  
- odkaz V. Priessnitze 48

## ZDRAVÍ A KRÁSA

- Kosmetika  
- vitamíny pro pleť 8  
Poradna ZDRAVÍ  
- odpovídají odborníci 32  
Silikonové vnady  
- historie i současnost 40  
Fytoterapie  
- vřes 53  
Pohybem ke zdraví  
- procvičte šíji 56  
Byliny na vaše neduhy 60

## PÉČE O DÍTĚ

- Kdy nasadit antibiotika 18  
Zánět plic 19

# Lenka Filipová

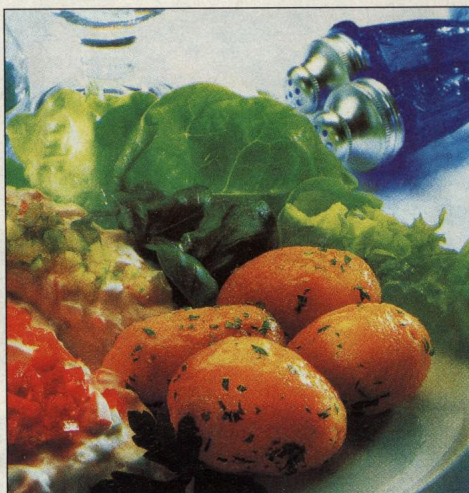
10 - 13

Bez kytary si snad Lenku Filipovou ani nedokážeme představit. Teprve její zásluhou mnoho z nás objevilo kouzlo klasické hudby. Její křehký zjev nenapovídá, jak fyzicky náročné jsou hodiny a hodiny cvičení na kytaru. V rozhovoru se dozvíte, jak se udržuje v kondici, a také jaké uznává životní hodnoty.



## Nově o cholesterolu

14 - 17



Nejnovější poznatky vědy některé z vás možná rozladí, jiné nadchnou: Hladina cholesterolu v krvi je prý z velké části ovlivněna geny. Znamená to snad, že můžeme jíst všechno a co hrdlo ráčí? Jak kdo. Podrobnosti se dozvíte v článkách Je to trochu jinak a Znáte svůj cholesterol?

## Cvičíme proti bolestem

56 - 57

Sedavé zaměstnání může být nejen jednou z příčin nadbytečných kilogramů, ale může mít na svědomí i problémy s krční páteří a některé bolesti hlavy. Existuje pomoc? Jistě: Správně sedět a nelitovat času na cvičení. Vyšetřete si několikrát týdně pár minut na cviky, které šíjové svalstvo protáhnou a posílí.





# Máte nohy v teple?

22 - 24

Tak nějak se ptávaly naše babičky a současná věda lidové moudro potvrzuje: Typickým nemocem podzimu a zimy podléháme právě z důvodu prochlazení organismu. Jaké jsou to choroby, jak se projevují a jak se léčí, se dozvíte od MUDr. Jindřicha Lukáše, CSc.



## Kuře pro labužníky

44 - 45

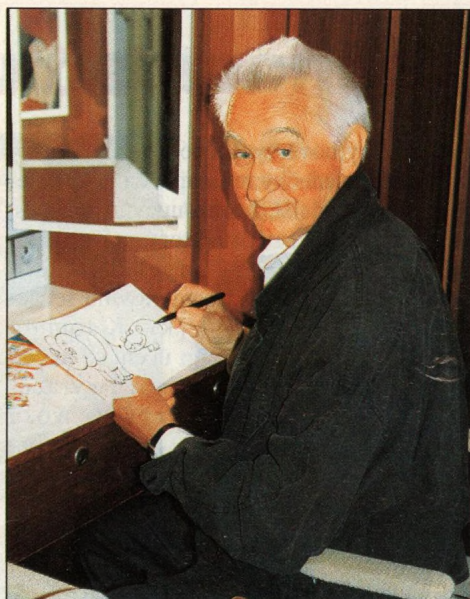


Když maso, tak kuřecí, poněvadž obsahuje méně tuku - doporučují dietologové. S trochou fantazie se dá připravit tak, že při pouhé vzpomínce na netradiční kuřecí pokrm se vám budou sbíhat sliny. Nevěříte? Vyzkoušejte alespoň jeden z našich receptů!

## Miloš Nesvadba

34 - 35

Jeho ilustrace, z nichž optimismus přímo číší, přinesly radost již několika generacím dětí. Miloše Nesvadbu jsme však mohli vidět a stále můžeme spatřit i na prknech, která znamenají svět. Jak se mu daří skloubit obě profese a stále si zachovávat dobrou mysl, jsme se dozvěděli u něj na návštěvě.



# OBSAH

## CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Znáte svůj cholesterol? 16

## ŽIVOTNÍ STYL

Je to trochu jinak

- nově o cholesterolu 14

Saunování

- očista těla i ducha 27

Alternativní medicína

- léčba v sedle 30

Jak utužit manželství 36

Hubněte pomaloučku,

ale jistě 50

Zdraví na cestách

- Moravský kras 58

## VÝŽIVA A RECEPTY

Bylinné čaje 28

Mikrovlny v kuchyni 42

Kuře pro labužníky 44

Potlesk pro cibuli 46

## ZÁBAVA A POUČENÍ

Test - hrozí vám rozvod? 38

Cvičte svůj mozek 61

Nemoci slavných

- Josef II. 62

Z dějin medicíny

- léčba nachlazení 63

Horoskop 64

Křížovka 65