

Rozhovor

6 Michaela Ochotská

Nejdůležitější je pro mne zdraví mé rodiny

Téma



10 Pomozte své imunitě porazit viry!

Nenechávejte vše pouze na vašem obranném systému a co nejvíce mu jeho práci ulehčete.

14 Osvědčené recepty z domácí lékárny

Využijte sílu přírodních prostředků k posílení imunity, prevenci, ale i zahánění neduhů.

18 Test

Jak jste na tom s imunitou?

Zdraví

22 Vybíráme potraviny (nejen) pro diabetiky

Nedokážete se zorientovat v džungli takzvaných diapotravín? Poradíme nejen diabetikům, ale i těm, kteří chtějí omezit cukry ve svém jídelníčku.

26 Nové chirurgické metody?

Ohleduplnější k pacientům!

28 Aby klouby nezlobily

Dopřejte jim dostatek vitaminů, minerálních látek, kolagenu, a hlavně přiměřeného pohybu.

32 Příběh: Jak se léčí smutek v duši

Ester je třicátnice, na které byste na první pohled nepoznali, že ji něco trápí. Její nemoc ale bolí možná víc než zlomená ruka.

Děti

38 Pohodové kojení aneb Řešíme problémy

I když na kojení miminka je možné se teoreticky připravit, v praxi to je vždycky velká novinka.

Krása

42 Co trápí vaši pleť?

Černé tečky, rozšířené póry, šupinky suché pokožky, vrásky, kruhy pod očima. Všechny tyto potíže lze minimalizovat a předcházet jim prevencí. A pomohou i triky vizážistů!

46 Dopřejte vlasům, co potřebují!

Lesklé a zdravé vlasy můžete mít i v chladných měsících roku. Chcete vědět jak?

Výživa

48 Je libo mléko kravské, sójové, nebo oslí?

Mléko u teenagerů už tolik nefrčí. A dospělí? Ti si jej často dávají jen do kávy. Není to škoda?

52 S vařečkou v ruce

ministr zdravotnictví České republiky doc. MUDr. Leoš Heger, CSc.

54 Recepty - zdravý start do nového dne

Originální snídaňové recepty, které zpestří vaše rána.

Pohyb a relaxace

56 7 tipů na domácí cvičení

Kvůli cvičení nemusíte pouze docházet do posilovny.



59 Trenérka radí

60 Romantický podzim v londýnských parcích

Kdysi jimi projížděli na koních králové a královny, teď se slavnými londýnskými parky můžete projet na kole.

Psychologie

64 Co děláme špatně při výběru partnera

Když hledáme partnera s velkým P, toho, s kým budeme po celý zbytek života, ptáme se: je to opravdu on? Mnohdy se až později ukáže, že není – a chyba, kterou děláme, je přitom často tak zjevná...

67 Psycholog radí

Sex

68 Kolik tajemství snese láska

Když se mají dva lidé rádi, měli by o sobě vědět úplně všechno. Anebo ne? Je lepší sem tam něco zatajit?

70 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

72 Netradiční terapie

Jablečná lékárnička

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka

