

## ROZHOVOR

### 6 Mám dva domovy

Pro herečku Annu Šiškovou je domovem Praha i Bratislava.

## TÉMA

### 10 Na imunitu smíchem

Poradíme vám, jak posílit svou imunitu, třeba i smíchem.

### 14 Jak léčit nachlazení

Dobré je zkombinovat léky a bylinky.

### 16 Nezbytné vědomosti o kašli

Umíte rozpoznat jednotlivé druhy kašle a správně je léčit?

## KRÁSA

### 20 Zdravé a krásné nehty

Nehtům prospívá hodně vitaminů a minimum chemie.

### 24 Krásný úsměv

Mezizubní kartáček – velký pomocník.

### 26 Kaleidoskop

## ALCHYMIE BYTÍ

### 28 Záhada jménem epilepsie

Není nakažlivá, a přesto ji doprovázejí velké obavy.

## ZDRAVÍ

### 32 Pryč s pomerančovou kůží

Zpevnit kůži pomáhají masáže, energický peeling či střídavé sprchy.

### 36 Když vás pálí žába

Jak odstranit pocit, že vám z hrudi vyvěrá láva?

### 38 Vitaminy ze vzduchu

Víte, co jsou ionizátory vzduchu a jak nám mohou pomoci zlepšit zdraví?

### 40 Poradna

## DĚTI

### 42 Móda ve školních lavicích

Kdy je lepší dát přednost praktičnosti před rozmarnou paní Módou?

### 44 Jak se stravují české děti?

Co děti snídají a svačí, závisí na stravovacích zvyklostech jejich rodiny.

### 46 Fit po porodu

Co vám po porodu prozradí reakce vašeho těla?

### 48 Kaleidoskop

## VZTAHY A DUŠE

### 50 Jste zranitelní stresem?

Stres není nemoc, ale může se projevit na našem zdraví.

### 52 Zvíře pro zdraví

Existuje spousta důvodů, proč pořídit dětem domácího mazlíčka.

### 54 Psycholog radí

## VÝŽIVA

### 56 Někdo to rád syrové

Vychutnávejte si jídla ze syrových potravin bez toho, aby váš žaludek protestoval.

### 60 S vařečkou v ruce

#### Helena Štáchová

Znáte oblíbené jídlo Hurvínka a Máničky?

### 62 Nenápadné nástrahy diet

Najděte dietu, díky které skutečně zhubnete.

### 64 Podzimní jahodový sen

Zavzpomínejte si na léto se skvělými jahodovými recepty.

## SENIORI

### 66 Duše jako v bavlnce

Co to znamená, když se řekne duševní svěžest ve stáří a trénink duševních schopností?

## SEX

### 68 Existuje homogen?

Zajímavosti nejen o holkách, ale i o klucích, genech, mozku a panu Freudovi.

### 70 Sexuolog radí

## POHYB A RELAXACE

### 72 Chcete žít déle? Zkuste trochu sportovat

Pohyb prospívá zdraví, pomáhá léčit některé nemoci a prodlužuje život.

### 76 Znáte CEOboxing?

Účinný fit program nejen pro manažery.

### 78 Gymnastika na zlepšení krevního oběhu

Uvedete do pohybu svalovou pumpu v nohou, rozproudíte krevní oběh a zabráníte vzniku křečových žil.

### 80 Trenér radí

### 82 Cesty se Zdravím: Štrasburk

## HOMEOPATIE

### 86 Poradna

### 87 Homeopatie – léčení kašle

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 4 Listárna

### 18 Co je nového

### 88 Netradiční terapie: Gemmoterapie

### 90 Bylinky a zdraví: Jabloň domácí

### 92 Tipy do knihovny

### 93 Křížovka

### 95 Hrajte s námi

### 96 Horoskop