

ROZHOVOR

6 Anna Linhartová

S mámou nemáme absolutně nic společného, ale přesto si rozumíme!

AKTUÁLNĚ

10 Nejčastější příznaky nachlazení? Rýma a kašel!

Trápí vás ucpaný nos, bolest v krku, kašlete a máte zvýšenou teplotu? Pak jste se nachladili a nezbyvá vám než se vyležet a posilovat imunitu.



ZDRAVÍ

20 Znáte nejčastější kožní nemoci?

Kůže zodpovídá za mnohé funkce našeho těla, a pokud s ní není něco v pořádku, může nás skrytě informovat o závažnějším celkovém onemocnění.

26 Zdravé nohy bez metliček i křečových žil

30 Mohou za to ledviny?

Cítíte nesnesitelnou bolest při močení? Můžete mít zánět ledvin, nebo dokonce ledvinové kameny. Jenže snášet bolest se v tomto případě nevyplácí! Rychle vyhledejte lékaře a začněte se léčit!

34 Jak pomáhá hlíva ústříčná?

Podporuje správné fungování organismu a doplňuje tělu i některé potřebné látky.



TÉMA POD LUPOU

KLOUBY

Vše důležité, co potřebujete vědět o kloubech, osteoartróze a dalších onemocněních kloubů.

DĚTI

42 Aby váš potomek spinkal jako andílek

Toužebné přání všech nevy-spalých rodičů se může naplnit. Stačí zavést pravidla a naučit své dítě spát.



45 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

46 Myslete na svou pleť

V zimě potřebuje zvláštní péči.

50 Vůně, která vás dostane!

Pět věcí, které byste měli vědět, když si chcete vybrat ideální parfém.

VÝŽIVA

52 S vařečkou v ruce

Jan Fischer, statistik a jeden z kandidátů na prezidenta.

54 Jak po čtyřicítce nepřibrat, nebo dokonce zhubnout?

58 Francouzské menu aneb Letem světem

Francouzská kuchyně je v jednotlivých regionech velice odlišná, všechny Francouze však spojuje fakt, že jídlo milují a dokážou si ho vychutnat!



POHYB A RELAXACE

62 Při práci na počítači se nezapomínejte protáhnout!

Správné návyky, ale i cvičení vám mohou pomoci předcházet zdravotním potížím.

PSYCHOLOGIE

66 Mediátor: užitečný odborník, o kterém se moc neví

69 Psycholog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

18 Co je nového

23 Naturkoutek

24 Poradna

70 Netradiční terapie

Těhotná díky tantře?

74 Bylinky a zdraví

76 Tipy do knihovny

77 Homeopatie

78 Horoskop

