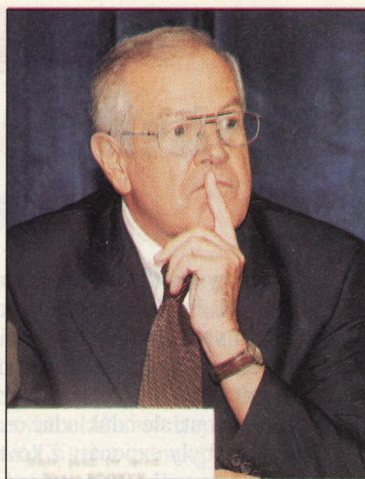


Prof. ERNEST BODNER

6 - 8

Špičkový rakouský chirurg prof. Ernest Bodner dvakrát operoval českého prezidenta. Při svém pražském pobytu poskytl rozhovor i časopisu ZDRAVÍ. Jaký je člověk, který zachránil Václavu Havlovi život?



OBSAH

HIT ČÍSLA

Exkluzivní rozhovor
s prof. Ernestem Bodnerem 6

STÁLÉ RUBRIKY

Půvab a krása
- co s hřichy léta? 10

Rozhovor ZDRAVÍ -
s Kateřinou Kornovou 14

Poradna ZDRAVÍ 26

Zdravé, a přesto chutné
- ryby dvakrát týdně 28

Hubneme s rozumem
- co nás provokuje k jídlu 30

Nemoci slavných
Jiří z Poděbrad 31

Zdraví z přírody
- královna květin 34

ZDRAVÍ na návštěvě
u Radka Johna
a Zlaty Adamovské 35

Byliny na vaše neduhy 38

Výživa - fruitariánství
Alternativní medicína
- reflexní terapie 52

Pohybem ke zdraví
- pro pevné svaly 54

ZDRAVÍ a bydlení
- pokoj pro prvňáčka 56

Horoskop ZDRAVÍ 58

Recepty zvěrokruhu 59

Zadáno (nejen) pro seniory
- „stovku“ oslavte v kondici 60

Cvičte svůj mozek 62

Křížovka 65

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Znovu je doma školák 18

Anketa - jak prožíváte
začátek školního roku? 20

Správná výživa -
polovina úspěchu 22

Odhodte lenost -
získejte vitalitu 36

Když se vzbouří žaludek... 40

Workholikem
na vlastní nebezpečí 45

Dokážete zachránit
lidský život? 50

Znovu je doma školák

18 - 19

Každoročně se s prvním zářím roztáčí desetiměsíční kolo-toč školních povinností. Pro rodiče školáků není jednoduché vyhnout se v souvislosti se školou výchovným chybám. Jak zvládnout zářijový školní nápor i ve vaší rodině, poradí dětská psycholožka.



Když se vzbouří žaludek...

40 - 42

Vracíte se z dovolené a rychle zpátky do pracovního procesu? Dejte pozor na příliš zběsilé tempo. Váš organismus nemusí být schopen tak rychlého přeorientování. Nervozita, stres a napětí stávají na počátku téměř všech žaludečních potíží - od neurózy počinaje, vředy konče. Co dělat, když onemocníte, co jako prevenci?



Fruitariánství

48 - 49

Fruitariánství je jedním z mnoha alternativních výživových stylů. Má hodně zastánců mezi ženami žijícími na západ od nás. Prý se jim nechce vařit... Fruitariánství spočívá v konzumaci čerstvého ovoce a ořechů. Odborníci na výživu ho však v našich podmínkách příliš nedoporučují. Chcete vědět proč?