

OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor
s Halinou Pawlovskou 10

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

Aktuality, zajímavosti 6

Na obzoru epidemie
chřipky 34

ZDRAVÍ A KRÁSA

Příjemné chvíle uvolnění 8

Fytoterapie
- jmelí nejen pro štěstí 25

Poradna ZDRAVÍ 28

Byliny na vaše neduhy 37

Zhubli jste s námi! 61

VÝŽIVA A RECEPTY

Tři pro Popelku... 44

Zdravé a chutné
- vánoční recepty 46

Dělená strava - 3. díl 50

Vaříme Střelcům 63

ŽIVOTNÍ STYL

Naslouchejte tělu 36

Anketa 38

Vánoce jsou zkouškou
vůle 42

Halina Pawlovská

10 - 13



Do svého domova nám nechala nahlédnout známá spisovatelka, scenáristka a žena mnoha dalších „řemesel“, která je pověstná svým smyslem pro humor. Zjistíte, že jí nešetří ani v soukromí.

Bizarní situace, které každodenně prožívá společně se svým manželem, dětmi, rodiči, psem, želvou, krysou a králíkem, ji neničí, ale naopak posilují.

Znáte dobře své srdce?

14 - 18

Dokud pilně a pravidelně pracuje, vnímáme ho jen tehdy, rozbuší-li se nám námahou, strachem či snad láskou... Seznamte se s tím, jak „funguje“, co mu prospívá nebo naopak škodí, raději dřív, než bude pozdě.



Když začne bolet v krku...

30 - 32

Bolest v krku znepríjemňuje život dětem i dospělým nejen v chladných obdobích roku. Nemusí být vždy projevem angíny. Obtížné polykání, naběhlé uzliny či nadměrné slinění mohou být příznakem i jiných onemocnění.

Vánoční stůl netradičně

48 - 49

Pro vás, kteří i o Vánocích respektujete zásady zdravé výživy, připravila PhDr. Lenka Žižková několik netradičních námětů. Zkuste si připravit vánoční stůl trochu jinak...

Recepty na vánoční pečivo pro mlsné pusy najdete na str. 46 - 47.



Vůní k harmonii

54 - 55

Aromaterapie je jednou z mála metod alternativní medicíny, kterou, chce-li, zvládne každý laik. Víte, že pár kapek voňavé silice v aromalampě vám zlepši náladu a umocní vánoční atmosféru?



Na návštěvě u Nadi Urbánkové

56 - 57

Pět Zlatých slavíků je důkazem, že diplomovaná zdravotní sestra Naďa Urbánková byla opravdovou hvězdou na nebi pop music. V současné době se vrátila ke své profesi a pečuje se svým mužem - lékařem o pacienty sanatoria v Protivíně.



OBSAH

Veźměte rozum do hrsti	40
Vánoční stůl netradičně	48
Reportáž	
- ve voňavém světě bylinek	52
Alternativní medicína	
- vůní k harmonii	54
ZDRAVÍ na návštěvě u Nadi Urbánkové	56

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Znáte svoje srdce?	14
Tichý zabiják	19
Jak se „spravuje“ sprdce	23

PÉČE O DÍTĚ

Když začne bolet v krku	30
--------------------------------	-----------

ZÁBAVA A POUČENÍ

Test	
- pumpa života	24
Nemoci slavných	
- zradilo je srdce	26
Nemoc si nevybírání	27
Poslední Rožmberkové	
- Vilém z Rožmberka	58
Cvičte svůj mozek	60
Horoskop	62
Křížovka	65