

6 PLACEBO

Šarlatánství, nebo pomoc?

10 ZIMNÍ SPÁNEK

Mohou do něj upadat i lidé?

12 POSVIŤTE SI NA PRÁCI

Kolik světla potřebujete na čtení?

16 HLAVNĚ SE NEZPOTIT?

Pocení jako užitečný mechanismus našeho těla

19 PŘÍPRAVKY PROTI POCENÍ

Společenská norma velí nepotit se. Co nám v tom pomůže?

22 OBJEVY & AKTUALITY

Stalo se ve světě medicíny

25 VYSTŘIHŇETE SI

Jak správně pečovat o chrup?

26 REVMA

Když se z imunitního systému stane nepřítel

28 NEJSLAVNĚJŠÍ FINSKÝ VYNÁLEZ

Saunování je obřad, společenská událost, ceremoniál i meditace

34 SAUNOVÁNÍ NAPŘÍČ SVĚTEM

Jak se liší finská a švédská sauna a jak to dělají Japonci?



40

36 STRES JE DOBRÝ SLUHA, ALE ZLÝ PÁN

Za jakých okolností nám stres pomáhá a kdy už škodí?

40 BYLINNÁ LÉKÁRNA

Bylinky už dávno není třeba sbírat na hřbitově za úplňku

44 ROZHOVOR: PSYCHIATR JAN CIMICKÝ

S lékařem duší o držení harmonie v dnešním světě

Léčení bylinami je dnes jednou z disciplín medicíny

Revma je onemocnění, které se může projevit v jakémkoliv věku; potýkat se s ním budeme do konce života



49 OTÁZKY & ODPOVĚDI

Otázky na tělo

52 ZTRÁCÍME SÍLU

Jak se lišíme od Heraklů minulosti?

26

56 MIKROBI V PRVNÍ LINII

Vědci jsou na dobré cestě k využití bakterií v boji s rakovinou

60 SLANÁ NEMOC

Dědičné choroby dovedou obrátit život vzhůru nohama

64 SEBEOPERACE

Zánět slepého střeva za polárním kruhem



28

Saunování je ideální činnost pro utužení zdraví v zimě