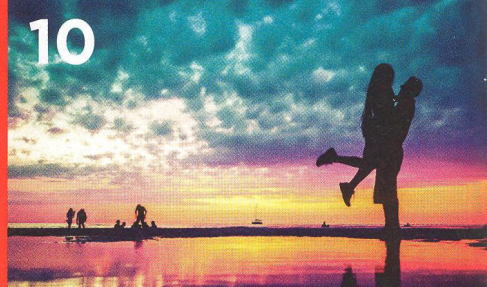




34

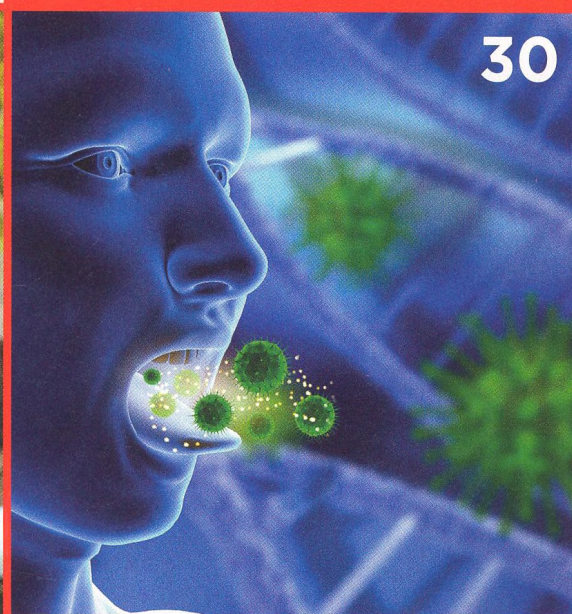
Obsah



10



6



30



48

ROZHOVOR

6 Sandra Pogodová
Nejdůležitější je řídit se srdcem

INSPIRACE NA ÚNOR

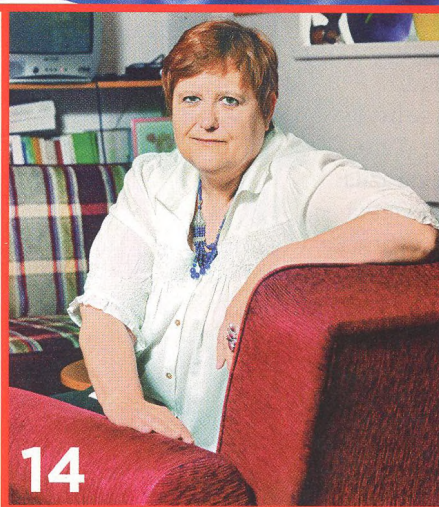
10 Posilovače lásky
Vztah se nemá vydržet, ale prožívat

KDO NÁS ZAJÍMÁ

14 Jana Drexlerová
Nemoc přijde v době, kdy ji
nejméně čekáme

TÉMA

16 Jak být odolnější • Příroda, pomoz
Imunitu podporuje fytotherapie



14

ZDRAVÍ & KRÁSA

46 Podolog umí pomoci noze
Nehtová rovnátka
48 Jdeme proti času
3 zákroky, které vás
zajímají po 50

MŮJ DOMOV

52 Rotujte
Jógou očistu startujte
56 Caulophyllum thalictroides
Kohoš žluťuchovitý - homeopatie

KLINIKA

- 26 Uvnitř našich střev
Střevní mikrobiom
Dokáže rozhodnout o našem
zdraví i psychice
- 28 Na kus řeči
s dermatovenerologem
Neléčíme jen to, co vidíme na kůži
- 30 Častý problém
Jak se zbavit bolestí v krku?
- 32 Laboratorní testy
Co znamenají zkratky na žádance
- sledování střevních zánětů
- 34 Nedejte osteoporóze šanci
Kdo neupadne, nic si nezlomí
Pravda je jiná



38

- 38 Měříme si teplotu
Jak fungují teploměry
- 40 Možný následek po porodu
v pozdějším věku
Inkontinence je nesnesitelně
omezující
- 42 Učte se s námi první pomoc
Podchlazení - hypotermie

 První
pomoc
podle nových
metod



16