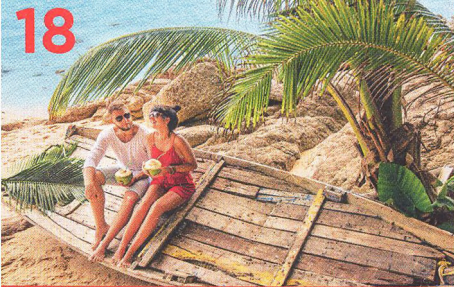


18



Obsah

28



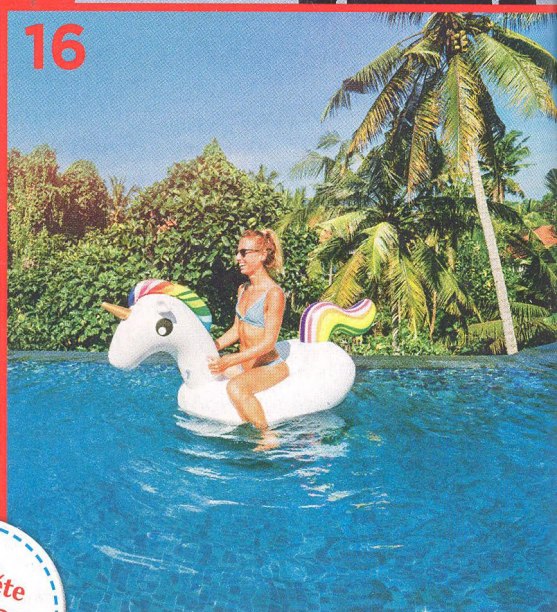
8



32



16



Zapněte
program
pohoda

JAK SE MÁTE

- 5 Moje letní já
Pavla Beretová

ROZHOVOR

- 8 Matěj Ruppert
Nejlepší je být upřímný



22

CO NÁS ZAJÍMÁ

- 12 Co umí voda
Tvoří 60 procent našeho těla
- 14 Aby nám voda chutnala
Každá voda chutná jinak, nezáleží jen na tom, jestli si ji naberete přímo od pramene, nebo teče z kohoutku

AKTUÁLNĚ

- 16 Mít dovolenou není hřích



speciál

- 18 Může se něco stát
- 20 Bez cestovní lékárničky se neobejdete
Co je základ, a co byste si měli přibalit navíc
- 22 Kufry máte sbalené a jste dobře pojištěni?
- 24 Dovolená a ztracené doklady
- 26 Poletíme
Ať nevystoupíte z letadla jako marod

KDO NÁS ZAJÍMÁ

- 28 MUDr. Tomáš Šebek
Jedu na pozitivní emoci a happyend

TÉMA

- 32 Čím zahnat žízeň
Nedám si limonádu, ale čaj

KLINIKA

- 35 Na hořčičk si obvykle vzpomeneme při křečích
- 38 Pod povrchem s „Medicínou pro lidi“
Srdce je neuvěřitelně výkonné
- 40 Nenechte svou kůži trápit plísněmi
- 42 Hojení bércových vředů
- 44 Mám své strážné anděly

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 48 Ať lymfa proudí
Kdo by si nepřál zbavit se otoků, zavodnění a celulitidy

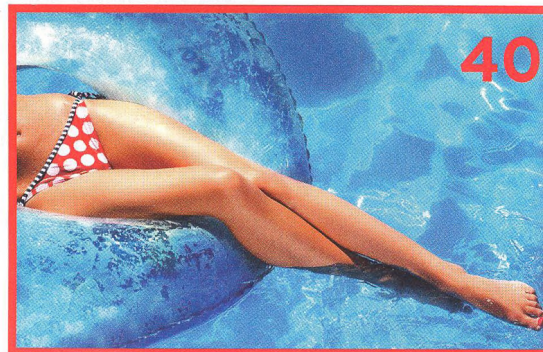


48

- 52 Pohled do slunce

MŮJ DOMOV

- 58 Technika EFT
otvírá cestu k opuštění emočních bloků
- 60 Jídlo v horkých dnech
8 kritických fází, které je třeba ohlídat
- 66 Homeopatie
Hepar sulfur



40