



# obsah



## **DOMÁCÍ LÉKAŘ**

**6** 15 řad na Zahnání rýmy

## **ROZHOVOR**

**8** Tereza Bebarová  
Jsem spokojená s tím, co prožívám

## **TÉMA**

**14** Zdravé denní rituály  
Pospějí vám a usnadní život

## **ZPÁTKY DO FORMY**

**20** Zotavení po chřipce a covidu-19  
Dejte mu čas

## **JAK ZAČÍT**

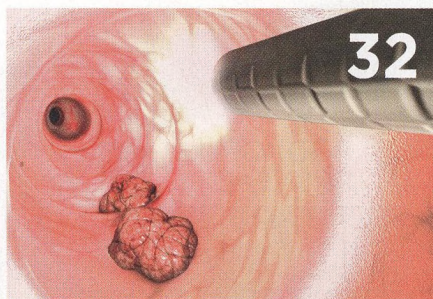
**24** Závislost na sladkém  
Čím ji porazíte

## **JÍME ZDRAVĚ**

**28** Kvašená zelenina  
Vracíme se k osvědčenému léku

## **PROJEKT CHRAŇ SE**

**32** Chraňte si střeva  
Kolorektální karcinom je třetí nejčastější nádorové onemocnění u nás



## **MEDICÍNA**

**34** Antibiotika  
Kdy je opravdu potřebujete

**36** Probiotika, nebo prebiotika?

**38** Zápal plic  
Nikdy se nesmí podceňovat

**40** 7 příčin bolestí v krku

**42** S vitamínem D<sub>3</sub> vám zimní slunce nepomůže

## **44** Chtít dítě nestačí

Co jste ochotni změnit pro úspěšné početí?

## **46** Tipy z lékárny

## **48** Homeopatie - Lachesis mutus

Na premenstruační migrény i při angínách

## **ZDRAVÍ A KRÁSA**

**50** Zuby jsou tvrdé, ale obrousí se  
Sklovina se už sama neobnoví

**56** Pohyb - Sestava pro vás  
Zkuste začít den jinak

## **MŮJ DOMOV**

**59** Není jedno, čím si svítíte

## **FEJETON**

**66** Leden budiž vzat na milost

