

34



# obsah

16



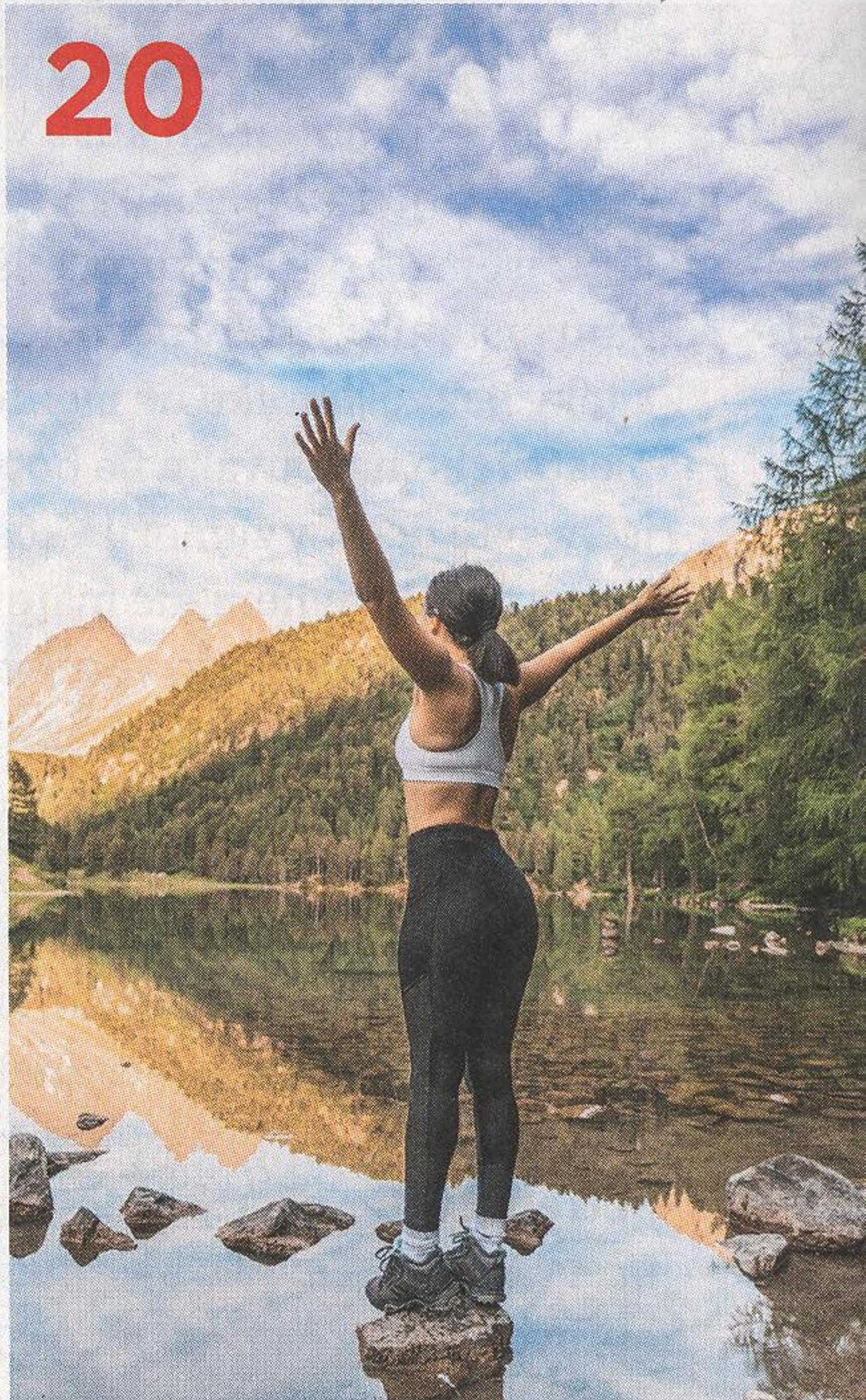
8



26



20



50



## CO NÁS ZAJÍMÁ

5 Novinky a rady

## ROZHOVOR

8 Marián Vojtko  
Hrát zlouny si užívám

## INSPIRACE

14 Jak se naladit  
na úspěšnější dny?  
Přestaňte se litovat a vzdávat  
po prvním neúspěchu

## TÉMA

16 Jarní rituály

## DOBŘÉ RADY

20 Chce to energii  
Snadné způsoby, jak ji dobít

## MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ

24 Štiplavé stroužky  
Co umí léčit česnek

## ŽIJEME SE ZVÍŘATY

26 Pes v posteli  
ANO, či NE?

## PREVENCE

29 Ochrana proti klíšťové  
encefalitidě  
Pojišťovny letos připlatí více  
na očkování

## TERAPIE NA VLASTNÍ KŮŽI

30 Mám těžkého nepřítele  
Vyzkoušela jsem hypnoterapii

## MEDICÍNA

32 Náhlá bolest v zádech

33 Tipy z lékárny

34 Klíč ke zdraví

Prozkoumejte své chodidlo

## PŘÍRODNÍ LÉČBA

38 Obnova sil organismu  
Bez podpory jater to nepůjde

## LÉKÁRNICE ZA TÁROU

40 Čípek sem, čípek tam

## U DERMATOLOGA

42 Jak urychlit léčbu oparů

## ZDRAVÍ A KRÁSA

44 Malý velký problém záděra

46 Permanentně atraktivní

48 S jiskrou - tipy

50 Hydroláty aneb květinové vody

## MŮJ ROK

52 Horoskop na duben

54 Mozaika - tipy

56 Luštění pro bystrý mozek

60 Knižní novinky

## FEJETON

62 Jak honit bycha  
aneb Prokristapánizace