

Spis treści



4 CO NOWEGO?

8 PRZEZIĘBIENIE I GRYPA

Spotkał katar Katarzynę

14 NIE TRĄC GŁOSU

Hmm... a skąd ta chrypka?

18 NA CO DZIEŃ

Chwile nie do zastąpienia

20 W APTECE

Zanim kupisz zamiennik

22 W APTECZCE I SPIŻARNI

24 DIETA NA ODPORNOŚĆ

Jedz na zdrowie

26 NA CO DZIEŃ

Czy to naprawdę zdrowe nawyki?

30 PIELEGNACJA SKÓRY

AZS: rady dla rodziców

34 WAŻNY TEMAT Kto kłamie na temat szczepień?

38 PRAWDZIWA HISTORIA

Wygrywamy wyścig z bakteriami, gdy działamy szybko

42 ODKRYCIA NAUKOWE

Jedz, chudnij, obniżaj ciśnienie

50 BEZ BÓLU PLECÓW

Rolluj, rozciągaj, relaksuj

54 MOCNE ZĘBY

Zadbaj o szkliwo

56 NATURALNIE

Pierwsza pomoc ziołowa

60 WSTYDLIWY PROBLEM

8 pytań o hemoroidy

64 DŁUGIE ŻYCIE

Aktywność dla serca

68 MOCNE KOŚCI

Więcej wapnia

70 BEZ BÓLU

3 strategie na wzmocnienie stawów

72 NA CO DZIEŃ

Sztuka życia z cukrzycą

76 PODRÓŻE

Polskie sanatoria

80 WZMOCNIJ MÓZG

Gdy pamięć płata figle