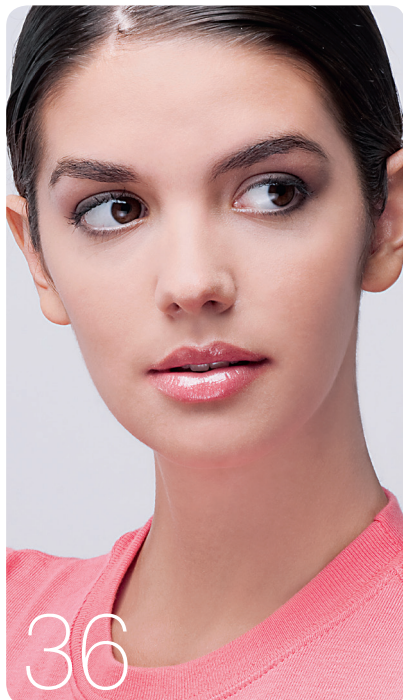


LISTOPAD 2011

# MODA *na* ZDROWIE

dla ciebie i twojej rodziny



## REPORTAŻ

8 Obrońcy Ziemi

## ZDROWIE

- 16 Sezon na rotawirusy
- 18 Ekran i oko
- 22 Zapytaj doktora Piotra
- 24 Zadbaj o mały kręgosłup
- 34 Duch medycyny
- 36 Leki i jedzenie
- 38 Podziel się zdrowiem
- 41 10 sposobów na kaszel
- 42 Jak pokonać jesienny spadek nastroju

## RAPORT

27 Cukrzyca. Nauczycielka dobrego życia

## NATURA

- 46 Zaszeleścił jesień
- 48 Parkour. Lepiej przeskoczyć niż obejść
- 50 Dmuchawce bez recepty
- 52 Zielnik Mody na Zdrowie

## URODA

- 56 Abecadło skóry dojrzałej
- 60 Pamiątka po opalaniu
- 62 Szyja wizytówka kobiecości
- 64 Olej na zmarszczki

## KUCHNIA

- 70 Groch z fasolką
- 74 Sok na depresję

## PODRÓŻE

76 Szusy, susy i plusk

## PSYCHOLOGIA

- 82 Między bliskością a dystansem
- 86 Słuchać, by usłyszeć

## FELIETON

96 Ewa Woydytło  
Miej serce dla... siebie



 **MODA *na* ZDROWIE**  
czytaj na str. 55



Bohaterami tegorocznej serii okładek są drzewa: brzoza, jodła, sosna, wierzba, miłorząb japoński, wiąz, dąb, lipa, buk, kasztan, a w tym miesiącu – jesień. Czytaj więcej:

46