



14 CO JE NOVÉHO



30

ZDRAVÍ
Na štítnou žlázu
si dejte pozor

6 ROZHOVOR

10 TÉMA POD LUPOU

Pylové alergie
a prostředky,
které pomáhají



ROZHOVOR

6 Bára Kodetová
Otevřeně mluví o nelehkém období,
kdy trpěla únavovým syndromem
a selháním imunitního systému.

**42 Nebojte se bakterií, některé
jsou užitečné**
Co je probiotikum? Bakterie. Živá
a přátelská.

58 Kosmetický kaleidoskop

AKTUÁLNĚ

**10 CUKROVKA: co o ní vědět
a jak se chránit**

DĚTI

**44 Jak nejlépe podpořit
pohybový aparát našich
ratolestí?**
47 Dětský kaleidoskop

VÝŽIVA

**60 Co bychom měli pít, kolik
a proč?**
Že je nutné pít, to ví každý. Aby naše
tělo fungovalo jako dobře namazaný
stroj, potřebuje dostatek tekutin.
64 S vařečkou v ruce
Alexandra Hejlová, malířka
a výtvarnice
**66 Sladký třešně zrály a jak to
bylo dál...**
Třešňové recepty známé i neznámé.

ZDRAVÍ

18 Unavené oči
Tipy a rady, které fungují
22 Skutečný příběh
Výhra v soutěži jí pomohla, aby se
cítila lépe!
24 TÉMA POD LUPOU:
Pylové alergie

ZDRAVÝ DOMOV

50 Jak bojovat proti plísním
Nahromaděné plísně v domácnosti
mohou mít nebezpečné vedlejší účinky,
a proto je nejlepší vymýtit každý
náznak přítomnosti těchto obyvatel.

POHYB A RELAXACE

**30 Na štítnou žlázu si dejte
pozor**
**38 Vše, co potřebujete pro
zdravé ledviny a močové
cesty**

KRÁSA

56 Maskování povoleno!
Nedokonalosti pleti potrápí jednou za
čas každou z nás.

70 Rozhýbejte se po čtyřicítce
Pokud ale nespportujete vůbec,
začněte se hýbat pozvolna!
76 Cvičení proti stresu a únavě
80 Navštivte s námi Como

ZDRAVÍ

Květen



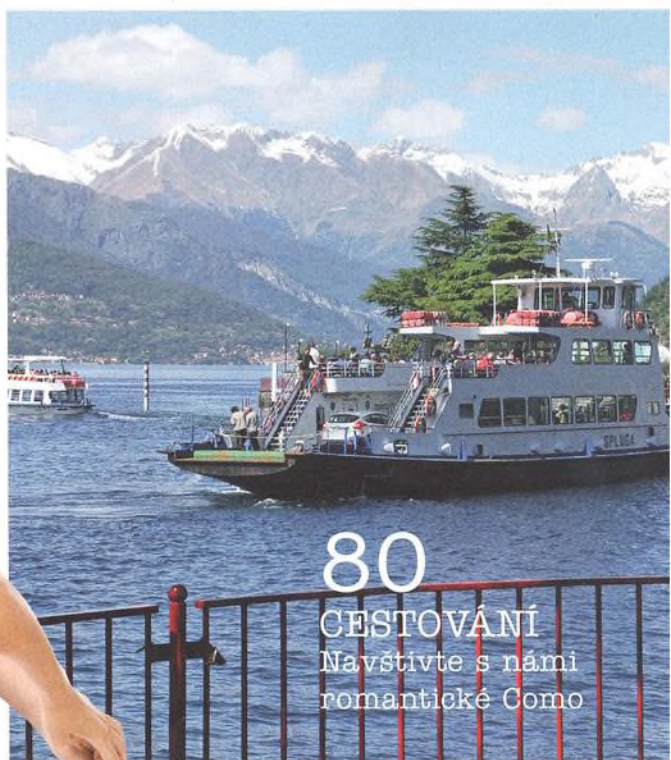
90

BYLINKA
pro zdraví



66

RECEPTY
Sladký třešně
zrály a jak to
bylo dál



80

CESTOVÁNÍ
Navštivte s námi
romantické Como

PSYCHOLOGIE

84 Nové technologie
a psychika

Máme se bát?

87 Zápisník psychologie

SEX

88 Deset sexuálních pikantérií

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 34 Poradna
- 48 Naturkoutek
- 90 Bylinka
- 93 Tipy do knihovny
- 95 Homeopatie



70

POHYB
Cvičení proti
stresu a únavě