



22

ZDRAVÍ

CO DĚLAT, KDYŽ VÁS TRÁPÍ OPARY NEBO AFTY?



72

NATURKOUTEK

6

ROZHOVOR
Petra Tenorová

ROZHOVOR

6 Petra Tenorová
Pábitelka hledající krásu!

AKTUÁLNĚ

10 Jaro a alergie

Ačkoliv je jaro pro mnoho lidí velice oblíbené roční období, alergií mezi ně určitě nepatří. Co mohou udělat, aby je příznaky tohoto onemocnění tolik netrápily?

ZDRAVÍ

16 **DIAGNÓZA**
Neplodnost

22 Co dělat, když vás trápí opary nebo afty?

Vědci zjistili, že více než 80 procent populace je nositelem viru HSV 1,

který opar způsobuje. Zaručený způsob, jak se mu ubránit, zatím neexistuje, ale známe alespoň několik způsobů, jak se ho zbavit!

26 **TÉMA POD LUPOU**

Chrápání

30 Proč bolest vnímá každý jinak?

DĚTI

36 Pomáhají dětem probiotika a prebiotika?

Dvě kouzelná slovíčka, probiotika a prebiotika, která na nás útočí snad ze všech stran. Až z toho máme pocit, že my ani naše děti nebudeme zdraví, když jich nebudeme užívat dostatečné množství. Jak to ale je? A kde je najdeme?

38 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

40 Vyzkoušejte zázraky z přírody

Příroda je opravdu mocná čarodějka, což dokazuje nepřeborným množstvím darů, které nám poskytuje nejen v péči o zdraví, ale i krásu.

44 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

46 Zdraví na talíři

Jak omezit cukr a mouku v jídelníčku?

50 S vařečkou v ruce

Jaroslava Obermaierová, herečka

52 Květnové recepty s květy

K jaru patří jak dobré jídlo, tak krása květin – a není jediný důvod, proč oboje v kuchyni nespojit.



60

CESTOVÁNÍ

Polské lázně Łądek



52

RECEPTY

Květnové recepty
s květy



50

S VAŘEČKOU V RUCI

Jaroslava Obermaierová

POHYB A RELAXACE

56 Běháte nebo s během chcete začít?

Vyberte si s námi správné boty!

60 Polské lázně Łądek – slast pro tělo i duši

Objevte s námi termální lázně Łądek v Kladsku, které patří k nejstarším v Evropě. Jejich architektonickou perlou je dům Wojciech. Slastnou koupel ve zdejších bazénu navíc provází skvostný umělecký zážitek!

64 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

66 Příběh Emmy Watson

Tato vzdělaná a talentovaná herečka je dnes jedna

z neznámějších a také nejbohatších britských filmových celebrit.

70 Tajemství snů

Zajímá vás, co znamenají vaše sny?

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

20 Poradna

72 Naturkoutek

74 Bylinky

77 Homeopatie

78 Tipy do knihovny

