

**14**  
CO JE NOVÉHO



**16**  
DIAGNÓZA  
Vaginální infekce

**34**  
DĚTI  
CO BY DĚTI NEMĚLY  
JÍST A PROČ



**6**  
ROZHOVOR  
Vica Kerekes

## ROZHOVOR

**6 Vica Kerekes**  
Vtipná, upřímná a přemýšlivá!

## AKTUÁLNĚ

**10 Epidemie žloutenky  
v Česku neskončila!**

## ZDRAVÍ

**16 DIAGNÓZA**  
Vaginální infekce

**22 Bolí mě záda!**  
Tak to ale být nemusí,  
když včas vyhledáte pomoc.

**26 TÉMA POD LUPOU**  
Lupénka

**30 Proč nám pot nevoní?**  
Za pot vůbec není třeba se  
stydět. Zejména pokud

víte, jak eliminovat jeho nepřítažlivý  
odér.

## DĚTI

**34 Co by děti neměly jíst  
a proč**  
Víte, které potraviny mohou  
způsobovat problémy s obezitou  
nebo dokonce zdravotní obtíže  
u dětí?

**38 Dětský kaleidoskop**

## KRÁSA

**40 Aby slunce neškodilo!**  
Navzdory mínění lékařů je většina lidí  
přesvědčena, že opalování k létu patří  
stejně jako hnědě zbarvená kůže. Jak  
ji získat a zároveň co nejvíce ochránit  
před škodlivými paprsky?

**44 Kosmetický kaleidoskop**

## VÝŽIVA

**46 S vařečkou v ruce**  
Malíř Peter Herel  
**48 Zdraví na talíři**  
Zařaďte do jídelníčku potraviny,  
které fungují jako tukožrouti  
**52 Recepty s polentou**

## POHYB A RELAXACE

**56 Chůze vám prospěje!**  
Chůze je pro člověka tím  
nejpřirozenějším pohybem vůbec.  
Může být ale také výtečným  
sportem. Stačí se jen svižně  
procházet nebo zvolit nordic  
walking či alpinning.

### 60

#### CESTOVÁNÍ

Za slunovratem do Norska



#### 60 Za slunovratem do Norska

Nadchne vás především rozmanitostí a krásou své krajiny. O Svatojánské noci pobudte u vater, ochrání vás před zlými silami.

#### PSYCHOLOGIE

#### 66 Smích? K čemu je dobrý? A prodlouží nám život?

Veselá mysl půl zdraví, hlásá klasické rčení a vědci se domnívají, že to je pravda.

#### 70 Skutečný příběh

Malý přístroj, který dokáže změnit život.

#### OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 20 Poradna
- 72 Naturkoutek
- 74 Bylinky
- 77 Homeopatie
- 78 Tipy do knihovny

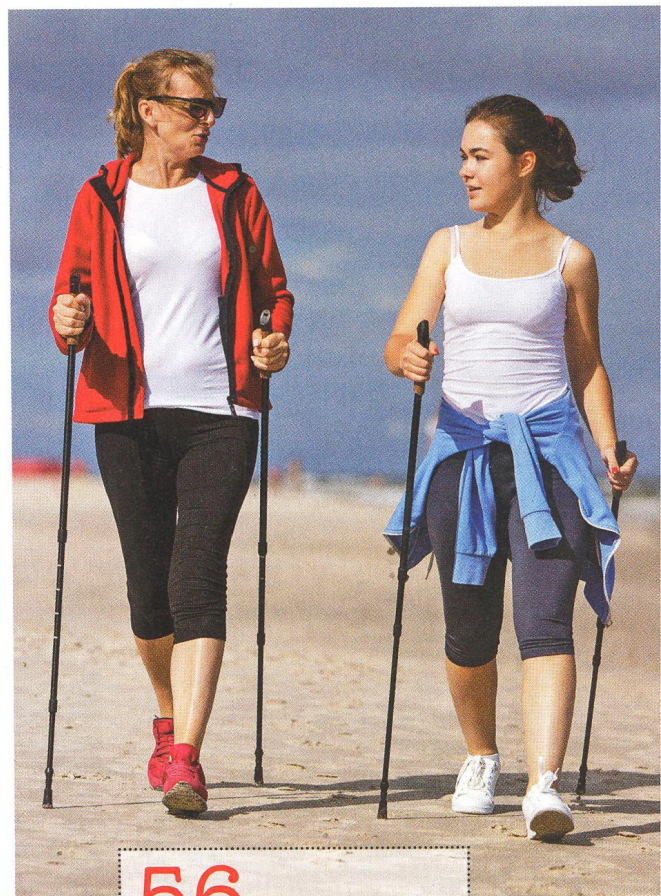
### 77

Homeopatie



### 52

Recepty s polentou



### 56

#### POHYB A RELAXACE

Chůze vám prospěje!