

# Yvetta Blanarovičová

10 - 13

Baví ji film, divadlo, muzikál. Nelze ji zařadit do žádné herecké škatulky. Když hraje, cítí se jako ryba ve vodě a její pracovní nasazení se občas blíží vyčerpání. Uvědomuje si však, že nic není definitivní, že je třeba pečovat nejen o sebe, ale i o vztahy k blízkým.



## Alergeny v přesile

14 - 19

Hluboké nadechnutí, ke kterému přímo svádí jarní příroda, je pro některé z nás tabu. Pár pylových zrněk může alergikovi jaro pěkně znepríjemnit.

Co je to vlastně alergie, jak vzniká a jak se jí bránit, lze vůbec s alergií žít normální plnohodnotný život? Odpověď najdete na straně 14.



## Když páteř trpí

22 - 25

Páteři neprospívá jednostranné a dlouhodobé zatěžování. Reaguje nežádoucími změnami v zakřivení a bolestmi, které se nevyhýbají dospělým ani dětem. Mezi často se vyskytující vady páteře patří skoliózy či Scheuermannova nemoc. Kdy tato onemocnění vznikají nejčastěji, lze je vůbec léčit?



### HIT ČÍSLA

<b>Rozhovor s Yvettou Blanarovičovou</b>	10
<b>Na návštěvě u Karla Zicha</b>	42

### NA AKTUÁLNÍ TÉMA

<b>Aktuality a zajímavosti</b>	6
<b>Alergeny v přesile</b>	14
<b>Óda na jód</b>	38
<b>Věda a výzkum</b>	52

### ZRAVÍ A KRÁSA

<b>Když jde o krk</b>	8
<b>Fytoterapie</b>	
- léčivý jalovec	27
<b>Poradna ZDRAVÍ</b>	34
<b>Byliny na vaše neduhy</b>	57
<b>Pohybem ke zdraví</b>	
- strečink jako prevence	62

### VÝŽIVA A RECEPTY

<b>Potraviny s novou funkcí</b>	36
<b>Je to jednoduché?</b>	44
<b>Zavrhaná i vychvalovaná</b>	46
<b>Rybářovy lahůdky</b>	48



# Mít se na co těšit

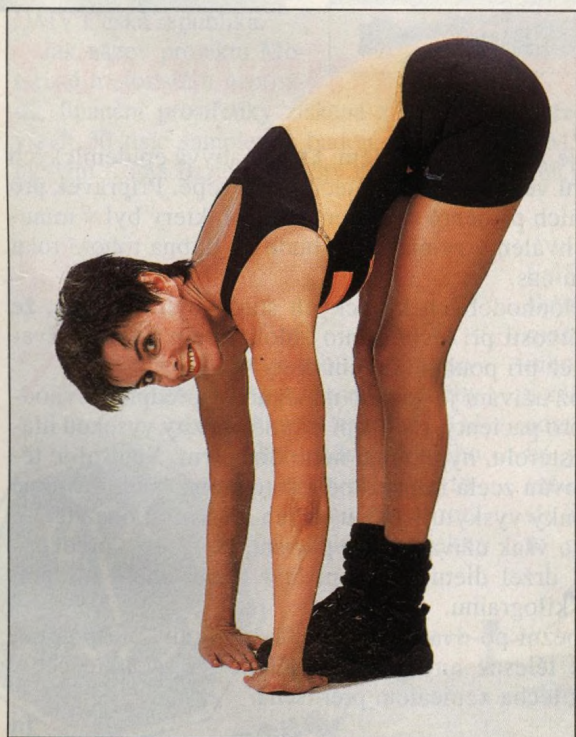
42 - 43

Tentokrát na návštěvě u zpěváka Karel Zicha, který vzpomíná na oblíbené místo svého dětství - Babylon u Domažlic. Zajímavé povídání o tomto koutu Čech, kde „lišky dávaly dobrou noc“, i o rodných kořenech a tradicích doplňuje zpěváková maminka.

# Zavrhaná i vychvalovaná

46 - 47

Vejce jsou neodmyslitelnou součástí mnoha běžných pokrmů. Obsahují bílkoviny s vysokou biologickou hodnotou, jsou však také zdrojem cholesterolu, před jehož nadměrnou konzumací lékaři varují. Kolik vajec týdně si může zdravý člověk dopřát, jak vejce skladovat a další zajímavosti kolem vajec se dozvíte na straně 46.



# Strečink

62 - 63

Každý pohyb představuje určitou zátěž pro svaly, šlachy a klouby. Vrhne-li se do cvičení bez předchozího protažení jednotlivých svalových skupin, riskujeme zranění.

Strečink by měl proto cvičení předcházet a zároveň ho i uzavírat. Nejde o nic jiného než o pomalé, postupné a dostatečně dlouho trávající protažení určité svalové partie.

# OBSAH

## ŽIVOTNÍ STYL

Máte se rádi se svými zády?	28
Zadáno pro seniory - dožít, nebo prožít?	56
ZDRAVÍ na cestách - Lednické rybníky	58
Alternativní medicína - magnetoterapie	60

## CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Když páteř trpí	22
Nohy jako popelky	30

## PÉČE O DÍTĚ

Zvíře členem rodiny	20
Konečně slyšet	53

## ZÁBAVA A POUČENÍ

Cvičte svůj mozek	50
Test - jste imunní?	51
Z dějin medicíny - počátky ortopedie	54
Nemoci slavných - Ludvík XIV.	55
Horoskop	64
Křížovka	65