

## ROZHOVOR

## 6 Hana Vágnerová

Nyní prožívá příjemné období, jež začalo úspěšným seriálem Expozitura.

## AKTUÁLNĚ

## 10 Dvacet nejčastějších otázek o alergiích

Na otázky, které lidé nejčastěji kladou specialistům na léčbu alergií, odpovídá alergoložka a imunoložka Blanka Haindlová.

## ZDRAVÍ

## 18 Lupénka

Problém, který se neobejde bez léčby!

## 22 Se všemi léky zacházejte opatrně

Víte, jak správně užívat léky, aby vám pomáhaly, léčily vaše nemoci nebo aby vám neškodily více, než je nutné?

## 26 Jsou chlamydie hrozbou století?

Poslední dobou se hodně mluví o chlamydiích a někteří lékaři je označují dokonce za tikající bombu.

## 32 Několik faktů o cholesterolu, které možná ještě neznáte

O cholesterolu se hodně mluví a píše, a přesto kolem něho stále existuje celá řada mýtů.

## 34 Efekt Kylie

Krása, talent, úspěch, bohatství – nic z toho nezaručí to nejcennější, co máme, tedy zdraví. Svě o tom ví nejedna slavná celebrita včetně zpěvačky Kylie Minogue.



## 38 Kde a jak pomáhají glukany

## DĚTI

## 40 Co nového v očkování dětí

Proč je povinné očkování stále předmětem vzrušených debat?

## 44 Plenkové blues

Naše redaktorka se stala fanyinkou látkových plen.

## TÉMA POD LUPOU

## 48 ZDRAVÍ NA JAŘE

Připravili jsme pro vás několik rad a tipů, jak letošní jaro přežít ve zdraví.



## KRÁSA

## 54 Vadné implantáty vymění!

Ani po kauze s vadnými implantáty zájem o operace prsů neklesá.

## 58 Jaro v kosmetice ve znamení barev

Nejlepší způsob, jak se dostat do jarní nálady, je vyzkoušet kosmetické trendy a novinky!

## VÝŽIVA

## 60 S vařečkou v ruce

Jaroslav Němec, přeborník v jídle

## 62 Jak fungují spalovače tuků a v kterých potravinách je najdete

## 66 Přivolejte jaro s pažitkou

Povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje zdravé trávení.

POHYB  
A RELAXACE

## 68 Ideální tělocvik? Ve vodě!

## 72 Zacvičte si s námi

15 minut pro hezčí postavu

## 74 Trenérka radí

## 76 Velikonoce v Lužici

Navštivte kraj, který má až překvapivě mnoho společného s českými dějinami.

## PSYCHOLOGIE

## 80 Kdy je vztah zralý na rozvod

Co radí zkušená psycholožka.

## 83 Psycholog radí

## SEX

## 86 Nuda do postele nepatří

Desetiminutovkám odzvonilo. Vyžeňte jednu provždy nudu zpod svých peřin.

## OSTATNÍ RUBRIKY

## 3 Listárna

## 16 Co je nového

## 28 Poradna

## 56 Biokoutek

## 84 Horoskop

## 88 Netradiční terapie

– metoda EAV

## 91 Homeopatie

## 92 Bylinky a zdraví

## 97 Křížovka

