

# ROZHOVOR

## 6 Dračice i něžná dívka z Moravy

„Jsem ráda, že jsem v Hlasu ČeskoSlovenska mohla lidem ukázat, že jsem normální holka, kterou baví zpívání, a že to i umím,“ svěřuje se zpěvačka Markéta Poulíčková.

# AKTUÁLNĚ

## 10 Nejčastější potíže se sluchem

Zhoršující se sluch neznamena jen to, že si musíte dávat televizi víc nahlas.

# ZDRAVÍ

## 18 Rozpoznejte angínu a naučte se ji správně léčit

Bolí vás v krku, že nemůžete ani polykat, přidala se teplota a máte nateklé hrdlo?



## 22 Pozor na cévy

Když o ně nebudete pečovat, mohou vás zradit.

## 26 Když se hlava změní v střep

Bolesti hlavy v žádném případě nejsou jen planá stížnost hysterek, jak se někdy říká. Jsou naprosto reálné, i když ani lékařská věda zatím nenašla úplně všechny jejich příčiny.

## 30 Mužský problém, který trápí i ženy

Včasná léčba erektilní dysfunkce může zachránit nejenom vztah, ale i zdraví!

## 32 Tajemné fytoestrogeny

## 34 O ženě, která se přejídala, i když nechtěla

Jane Fondová, žena více než úspěšná, která přesto trpěla závažnou psychickou poruchou – bulimií.

# DĚTI

## 42 Pomoci může i neurobiofeedback

Trápí vás obavy, jestli bude ve škole všechno zvládat? Máme pro vás tip!

## 45 Dětský kaleidoskop

# KRÁSA



## 46 Slunit málo, čistit hodně! Co ještě můžete udělat pro krásnou pleť?

Několik kosmetických rad a tipů, které se vám hodí nejenom koncem léta, ale i dlouho po něm.

## 53 Vizážistka radí

# TÉMA POD LUPOU



## 48 ESTETICKÁ MEDICÍNA

# VÝŽIVA

## 54 S vařečkou v ruce

Karolína Peake, politička a právnička

## 56 Jaký je ideální jídelníček diabetika?

O diabetické dietě koluje spousta mýtů, pravda ale je, že její zásady jsou v podstatě totožné s pravidly racionální výživy.

## 60 Dejte to do sklenice!

Svět zavařování je neobyčejně bohatý – můžete zavařit v podstatě cokoliv.

# POHYB A RELAXACE



## 62 Díky powerjóze HOT si pročistíte tělo, zhubnete i posílíte imunitu

## 66 Hrátky s Černým mořem

Hledáte dokonalejší odpočinek na konci letní sezony? Koupání v prohřátém čistém moři? Bezpečné pláže s pozvolným vstupem do vody? A nechcete za dovolenou utratit moc peněz? Jednoznačnou volbou je Bulharsko.

# PSYCHOLOGIE

## 70 U sousedů se něco děje

Je správné se míchat do věcí, které se vás přímo netýkají?

## 73 Psycholog radí

# OSTATNÍ RUBRIKY

## 3 Listárna

## 16 Co je nového

## 40 Poradna

## 74 Netradiční terapie

– Bachovy květové esence

## 76 Horoskop

## 78 Bylinky a zdraví

## 81 Křížovka

