

OBSAH

ROZHOVOR

6 Dana Batulková

Herečka s podmanivým úsměvem a krásnou duší.

AKTUÁLNĚ

10 Nebezpečný mix zvaný metabolický syndrom

Hromádka starých nemocí pod jedním novým názvem. I tak bychom mohli nazvat obávaný a poslední dobou často skloňovaný metabolický syndrom.

ZDRAVÍ

16 Zlobí vás paměť?

Zkuste paměťové techniky!

22 Jak vyvrátit na parodontózu?

Pokud zanedbáte zánět dásní, můžete časem přijít o všechny své zuby.

26 SKUTEČNÝ PŘÍBĚH:

Ani nejlepší role nestojí za hazard se zdravím!

Cukrovkou trpí celá řada slavných, nebo alespoň známých lidí, ale příznání Toma Hankse rozpoutalo doslova mediální blesk.

30 Nízký tlak nezabíjí, ale zbystrit musíte

34 Téma pod lupou: PŘÍPRAVA NA POROD A JAK JI NEPODCEŇIT

40 Konopné semínko

Pouhá lžička konopných semen dodá optimální denní dávku řady potřebných živin.



DĚTI

42 Vybírejte dětem správné boty!

Stále více dětí má dnes už na prvním stupni základní školy velké problémy s nohama. Možných příčin je celá řada – kromě jiných i špatná obuv, kterou rodiče dětem kupují.

45 Kaleidoskop

KRÁSA

46 Znáte BB, CC a další jemné krycí krémy?

V posledních letech se při líčení stále více klade důraz na přirozený vzhled zosobňující ženskou něžnost i eleganci. Základem takového líčení je však bezchybná pleť, a tu můžete získat díky BB a CC krémům.

ZDRAVÝ DOMOV

52 Osm rostlin pro vaše zdraví

Pokožkové rostliny jsou nejen potěchou pro duši, protože, jak známo, zelená barva uklidňuje, a pro oko, pokud si pořídíte rostliny kvetoucí, ale dokážou prospívat i našemu zdraví.

VÝŽIVA

56 Jak to vlastně s houbami je?

60 S VAŘEČKOU V RUCE

Amedeo Minghi, slavný skladatel, zpěvák a producent.

62 Ochutnejte barevnou exotiku

Tentokrát vás čeká indonéská a malasijská kuchyně,



tedy pokrmy ostrých a sladkých chutí tvořených netradičními ingrediencemi.

POHYB A RELAXACE

66 Tělesnou kondici nezískáte přes noc!

Fyzická kondice je křehká věc. Není lehké ji získat a stejně náročné je si ji dlouhodobě udržet.

69 Trenér radí

70 Prozkoumejte s námi české stopy v údolí Ledro

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 39 Naturkoutek
- 50 Poradna
- 74 Bylinka
- 76 Tipy do knihovny
- 77 Homeopatie
- 79 Horoskop

