



# Marta Vančurová

8 - 10

*Křehká něžná bytost se smutnými očima. Takovou ji má většina z nás zapsanou v paměti. Marta Vančurová však umí vzít do ruky i nekřehké pádlo, sjíždět řeku a stavět stan. Moc krásně se s ní povídá o životě, o tom, co vzal, co dal a možná ještě dá...*

## Užitečný půst

12 - 13

*Bez vody člověk vydrží málo, bez potravy mnohem déle. Navíc hladovět může být pro člověka v dnešní době i vysloveně zdravé. Ovšem jen pokud se řídí osvědčenými zásadami a k ozdravným půstům přistupuje s rozumem a po poradě s lékařem.*



## Hubněte zdravě a vyhraďte!

40

*Máte potíže s nadváhou, či dokonce s obezitou? Diety vám nepomáhají a sami se cvičit nedonutíte? Zkuste zhubnout se ZDRAVÍM v naší celoroční soutěži. Prospějete svému zdraví a třeba právě vy vyhraďte hlavní cenu - zajímavou dovolenou. Každý měsíc navíc proběhne slosování o videokazety se cvičebním programem a produkty zdravé výživy.*

### OBSAH

#### HIT ČÍSLA

Rozhovor s herečkou  
Martou Vančurovou 8

#### STÁLÉ RUBRIKY

Péče o pokožku -  
když mráz zalézá za nehty 6

Fytoterapie - o léčivé moci  
obyčejné kopřivy 19

Pediatr radí - chřipka a dítě 21

Poradna ZDRAVÍ 24

#### ZDRAVÍ na návštěvě:

U herce a sběratele

Vlastimila Brodského 26

Vaříme zdravě, a přesto chutně 28

Nemoci slavných -  
tentokrát Gaius Iulius Caesar 30

Soutěž ZDRAVÍ 36

Cvičte se ZDRAVÍM -  
čínská gymnastika 38

#### Zdraví a bydlení:

Ložnice nejen pro spaní 42

Zadáno pro seniory 44

Horoskop ZDRAVÍ 48

Recepty podle zvěrokruhu -  
menu pro Vodnáře 49

Křížovka 50

#### NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Co takhle zkusit hladovět  
pro zdraví? 12

Životní styl moderní ženy

Víte, co je pro vás zdravé? 14

Alternativní léčby chřipky 23

Dlouhá zima a málo světla -  
chvilu, kdy možná i k vám  
přijde deprese 32

Mládež propadla piercingu,  
nemůže ale uškodit? 40

Chorobná touha zhubnout 41

Nenechte svůj mozek zahálet 46

## V příštím čísle najdete:

- Rozhovor s půvabnou herečkou Jitkou Asterovou
- Zdraví se zastaví na návštěvě u Jaroslava Hutky
- Březen a předjaří vůbec přinášejí jarní únavu. Co ji způsobuje a jak se proti ní bránit?
- Nakolik ovlivnily nemoci vládu rodu Přemyslovců?