

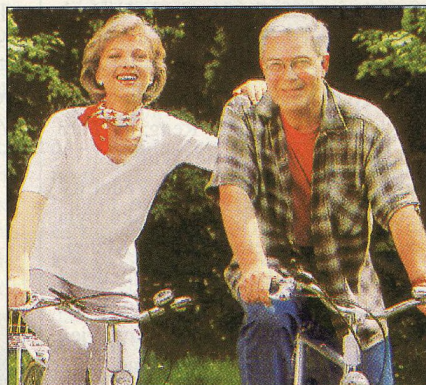


## 6-7

Každá může být krásná, jen vědět jak na to. ZDRAVÍ pomohlo prvním dvěma čtenářkám změnit kompletně svou image. Ženy, kterým k tomuto kroku chyběla patřičná odvaha, fyzické i psychické síly, se nyní cítí jako znovuzrozené.

## 11 - 13

Jak žít s kapkami... – možná trochu poetický titulek, ale život s inkontinencí, tedy se samovolným odtékáním moči, není jednoduchý, zvláště psychicky. I proto je dobré o této chorobě vědět vše podstatné, i proto přinášíme širokou nabídku inkontinentních pomůcek a prostředků.



## 22

ZDRAVÍ zavítalo na návštěvu k nejlepšímu českému vodnímu slalomáři Lukáši Pollertovi. Proč? Je enfant terriblem českého vrcholového sportu a navíc už brzy začne jako MUDr. Pollert léčit své první pacienty.

## 24 - 26

Eva Urbanová je operní pěvkyní světových kvalit. Tvrdí, že hubený operní zpěvák dlouho nevydrží, a vůbec nejhorší je, když zpívá zpěvák hladový. Hlas totiž musí rezonovat celým tělem. A pokud nemá čím...



## 40

Pálí vás záha? Pak patříte právě vy do oné početné skupiny obyvatel vyspělých zemí, kteří mají trávicí potíže. Co tyto potíže způsobuje a jak se jim bránit? Čtete a upravte svůj životní styl.



## OBSAH

### HIT ČÍSLA

Rozhovor ZDRAVÍ s operní pěvkyní Evou Urbanovou o práci, zálibách a životním stylu. 24

### STÁLÉ RUBRIKY

Pediatr radí:

Děti v kolektivu a nemoci, které je ohrožují 9

Poradna ZDRAVÍ 14

ZDRAVÍ na návštěvě:

U Lukáše Pollerta 22

Náš test: Umíte se uvolnit? 23

Z herbáře: Byliny a zvěrokruh - tentokrát ve znamení Vah 32

Kosmetická poradna:

Péče o dětskou pokožku 34

Z jídelníčku ZDRAVÍ:

Vaříme ze sójových výrobků 36

Cvičte se ZDRAVÍM:

Mladší, hezčí, zdravější 38

Naše soutěž:

Hledejte chybu v receptech! 42

Křížovka ZDRAVÍ 46

### NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Šance pro novou tvář:

Dvě čtenářky ZDRAVÍ s námi změnilly svou image. 6

Problém zvaný inkontinence a jak s ní žít? 11

Rodič není dráb. Na to byste neměli při prvních neúspěších vašich dětí ve škole zapomínat. 16

Sója - jíst či nejíst tento „žlutý klenot“? 20

Dětské gynekologie se bojí hlavně maminky. Mají důvod? 33

Pálí vás záha a nevíte proč? Vysvětluje MUDr. Shonová 40

## V příštím čísle najdete:

- Šance pro novou tvář - další dvě čtenářky se ZDRAVÍM změnilly svou image.
- Vše co vás zajímá o astmatu, co ho způsobuje, jak ho léčit, jak s ním žít.
- Hippokrates je neznámějším lékařem v dějinách lidstva. Reportáž o jeho prvním lékařské škole.