

Rozhovor

6 Natálie Kocábová

S drastickými dietami jsem skončila.

Téma

10 Kontaktní alergii stačí málo! Jen dotek s kůží.

Vadit vám může nejenom pyl či některé potraviny. Alergickou reakci může vyvolat i obyčejné tekuté mýdlo, krém, řasenka, bižuterie nebo spona u pásku.

14 Víte, co všechno doma vdechujete?

Alergie na domácí prach je ve skutečnosti alergie na roztoče nebo vzdušné plísně. Jak se jim vyhnout?

Zdraví

20 Už mě zase berou záda!

Nejste sami. Bolesti zad bývají hned po nachlazeních a chřipkových onemocněních druhým nejčastějším důvodem návštěvy lékaře. Musí to tak být?

24 Proč si hlídat štítnou žlázu

Jste unavená, slabá, trpíte zimomřivostí a váš srdeční rytmus je pomalejší, než by měl být? Pak pozor, mohlo by jít o sníženou funkci štítné žlázy!

28 Novinka: Hubnutí ultrazvukem

Nová neinvazivní liposukce ultrazvukem zvaná kavitace se může stát bezbolestnou cestou k hezčí postavě.



Děti

34 Co dělat, když dítě kašle

Jak na kašel a kdy zajít k lékaři?

38 Dětský kaleidoskop

Krása



40 Je biokosmetika lepší?

Proč dát biokosmetice přednost? A dát jí vůbec přednost?

44 Mějte nožky jako z alabastru

Jednoduchá pravidla pro zdravé nohy.

Výživa

46 Spásné vitaminy? Jak jich mít v zimě dost

Pobledlost, pocity vyčerpání, pomalejší pohyby. Tyto příznaky zná v zimě asi každý. Mnoho lidí se domnívá, že od nich pomáhají tabletky s vitaminy, které tělu dodají, co potřebuje. Je to pravda?

50 S vařečkou v ruce

zpěvačka Tena Elefteriadu

52 Olivový víkend

V období zimy jsou olivy vítaným zdrojem zdraví prospěšných látek.

54 Test

Otestujte si své zažívání.

Pohyb a relaxace

56 Běh na lyžích? Čím jste zdatnější, tím lépe!

Stejně jako pěší turistika má i běžkařský sport blahodárné účinky na lidské zdraví.

58 Trenérka radí

60 Za romantikou i zdravím na žhavě ledový Island

Projděte se po ledovci, pod nímž se kdesi v nitru Země převaluje horké magma. Na povrch tlačí termální vodu, ve které vaše tělo pookřeje a duše se povznese do stavu blaženosti.

Psychologie

64 Výběr školy pro dítě je zásadní věc!

Blíží se období přihlášek do školek a škol. Že ještě nevíte, kam vaše dítě přihlásíte? Zapátrali jsme za vás po informacích, které se vám při rozhodování budou hodit.

67 Psycholog radí

Sex

68 Co kazí sex? Stres a starosti!

Stres, neodbytné myšlenky na práci, starosti s dětmi... To vše dokáže být spolehlivým zabijákem jakékoli vášně.

70 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

49 Biokoutek

72 Netradiční terapie

– orientální tance

75 Homeopatie

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka

