



6 - 7

Aromaterapie je léčba pomocí esenciálních olejů. Ve světě je praktikována už více než tisíciletí. V několika posledních letech se výrazně uplatňuje i u nás. Asi nejdostupnějším způsobem, a určitě i nejstejnějším zážitkem, je aplikace olejů prostřednictvím aromalampy. O dalších možnostech, účincích aromaterapie a nevhodnějších druzích olejů se dozvíte více na dvoustraně s názvem **Vůně jako lék**.

9 - 10

Víte, které orgány jsou součástí horních či dolních dýchacích cest? Víte, že není kašel jako kašel, jaký je rozdíl mezi laryngitidou či angínou a jak při nich ošetřovat své dítě? Víte, že ne vždy musíte sahat po pilulkách, že je dobré mít po ruce řadu užitečných bylinek? Poučte se v rubrice **Pediatr radí**.



24 - 26

Herečka Veronika Žilková se stala před půl rokem potřetí maminkou. K Agátě a Cyrilovi přibyl benjamíněk Vincek. Do její sbírky úspěchů se zařadilo významné ocenění - soška Českého lva za roli ve filmu **Zapomenuté světlo**. Jak Veronika přemýšlí o své profesi, úloze matky, o blížících se Vánocích?



32

Se závěrem roku přichází sezóna plesů, firemních večírků a dalších společenských příležitostí. Víte, jak se správně nalíčit, abyste zdůraznila své přednosti na úkor nedostatků?



36 - 37

Vánoce jsou po všech stránkách zatěžkávací zkouškou pro lidský organismus. Do jejich vypuknutí se stresujeme, honíme a nervujeme, o svátcích samých pak zapomínáme na dobré návyky zdravého způsobu života a stravování. Mnozí z nás skončí se zdravotním problémem. Jak se mu vyhnout, radí dietní sestra Tamara Starnovská na dvoustraně **Vánoce bez koliky**.



OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor ZDRAVÍ s herečkou a trojnásobnou maminkou Veronikou Žilkovou 24

STÁLÉ RUBRIKY

Pediatr radí:

Není kašel jako kašel

Víte, jak ošetřovat své děti při onemocnění dýchacích cest? 9

Poradna ZDRAVÍ 14

ZDRAVÍ na návštěvě:

U malíře Stanislava Holého 23

Kosmetická poradna:

Jak se líčit pro slavnostní příležitost 32

Z herbáře: Bylinky a zvěrokruh - tentokrát ve znamení Střelce 34

Z jídelníčku ZDRAVÍ:

Vánoce bez koliky 36

Cvičte se ZDRAVÍM:

Pro svěžest a výkonnost 38

Naše soutěž:

Hledejte chybu v receptech! 43

Křížovka ZDRAVÍ 46

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Vůně jako lék aneb Možnosti aromaterapie 6

Šance pro novou tvář:

Dvě čtenářky ZDRAVÍ s námi změnilly svou image 12

Vánoční recepty na cukroví, které respektuje vaše zdravotní omezení 16

Vyvíjí se vaše miminko správně?

Sledujte jeho pohyby a reakce 20

Deset triků proti bolesti hlavy 28

V příštím čísle najdete:

- Rozhovor se zpěvačkou Lucíí Bílou o profesi, rodině, životním stylu a mezilidských vztazích
- Druhou část seriálu o motorickém vývoji kojenců od třetího do šestého měsíce jejich věku
- Povánoční redukční dieta, zdravotní horoskop pro všechna znamení, rady, jak bydlet zdravě