



6

ROZHOVOR
Máša Málková



42

**DĚTSKÝ
KALEIDOSKOP**

36

**KOSMETICKÝ
KALEIDOSKOP**

ROZHOVOR

6 Máša Málková

Proč je pro ni důležitý humor?

AKTUÁLNĚ

10 Zbavte se zvýšené plynatosti

ZDRAVÍ

16 Co nevíte o vysokém krevním tlaku a jak se mu vyhnout

Vysoký krevní tlak patří ke zdravotním problémům, které jsou v populaci nejčastější. Odhaduje se, že jím trpí až 30 procent Čechů.

22 **DIAGNÓZA**

Záněty močových cest

Jsou nepříjemné a obtěžující, ale léčitelné. Jejich viníkem je většinou bakterie.

26 **TÉMA POD LUPOU**

Artroskopie

30 Víte, jak často máte chodit k zubaři?

Každý z nás má nárok na preventivní prohlídky, a to k praktickému lékaři, ke gynekologovi a také k zubaři.

Právě k němu bychom měli zavítat dvakrát ročně. Proč a co by taková prohlídka měla obsahovat?

KRÁSA

32 V hlavní roli minerály

Dekorativní minerální kosmetika je plná barev. Navíc disponuje schopností docílit bezchybného a přitom přirozeného líčení.

36 Kosmetický kaleidoskop

DĚTI

38 Jak vyzrát na malá zranění u dětí

Občas se nějaké drobné nehodě či zranění u dětí nedá zabránit. Víte, jak v takovém případě postupovat? Poradíme!

42 Kaleidoskop

VÝŽIVA

44 Zdraví na talíři

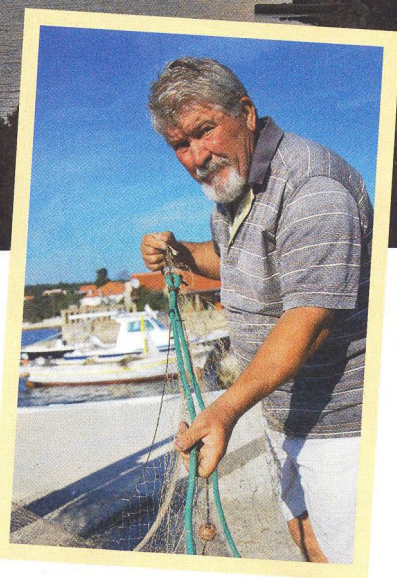
Bobule jsou zdravé a dobré čerstvé, zmrazené i sušené.

48 S vařečkou v ruce

Ivana Regina Kupcová Sádlová, astroložka, spisovatelka, čarodějka, telepatka

50 Parmazánové menu

Už Boccaccio zmínil parmazán ve svém Dekameronu, a tak o něm



58

CESTOVÁNÍ

**Skvělý tip na dovolenou?
Kouzelná ostrovní
dvojčata!**

píšeme i my – hlavně ale proto, že s ním je každé jídlo jako zázrakem o něco lahodnější.

POHYB A RELAXACE

54 Hurá do vody!

Voda je vynikajícím prostředkem rehabilitace a podporuje i celkovou vytrvalost a odolnost organismu.

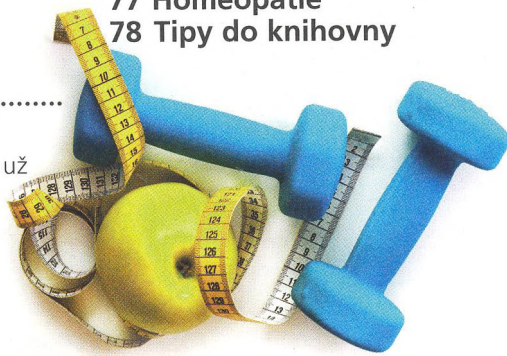
58 Skvělý tip na dovolenou? Kouzelná ostrovní dvojčata!

62 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

64 Zbavte se trémy!

Čeká vás důležité vystoupení a už doma se klepete hrůzou? Pak



zřejmě trpíte těžko zvladatelnou trémou. Poradíme vám, jak na ni vyzrát.

66 Příběh

Dobrý člověk Matt Damon

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

20 Poradna

70 Naturkoutek

72 Bylinky

77 Homeopatie

78 Tipy do knihovny

50

RECEPTY

Parmazánové menu



32

KRÁSA

V hlavní roli
minerály