

ZDRAVÍ

říjen

.....

8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Trápí vás vyhřezlá ploténka?

12 RADY PRO ZDRAVÍ

Lázně pomohou každému, jen se tam dostat

Zkuste se na ně zeptat svého lékaře a možná zjistíte, že je ani nebudete muset platit!

16 ROZHOVOR

V životě se má stavět hlavně na lásce, říká herečka **Olga Želenská**, zakladatelka a ředitelka divadelní společnosti Háta.

20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Ušní hygiena. Jak na ni?

24 TÉMA ZDRAVÍ

Co nového v gynekologii?

30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Paleodieta

ABYCHOM
BYLY KRÁSNĚ

34 Dary zrozené z rostlin

Jedinečný elixír pro kosmetickou péči – květové vody.

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Pozor, nachlazení a dětský kašel opět útočí.

44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ
NA TALÍŘI

46 Zelenina může mít různé barvy

Takzvané zelené potraviny jsou navýsost zdravé – a nemusí mít vždy jen zelenou barvu...



6

CO JE NOVÉHO

8

AKTUÁLNÍ TÉMA

Trápí vás vyhřezlá ploténka?



66

ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY

Jalovčinky mystické,
divoké i léčivé



12

RADY
PRO ZDRAVÍ

Lázně pomohou každému, jen se tam dostat

52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Říjen se lžící v ruce



40

NAŠE DĚTI

Pozor, nachlazení a dětský kašel opět útočí.

74

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

Když radost i smutek tíží přespříliš



34

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

Dary zrozené z rostlin

68

NATURKOUTEK

Další kriticky ohrožený druh



50 S vařečkou v ruce
MARTA POSPÍCHALOVÁ,
někdejší manekýnka,
podnikatelka a publicistka

52 Říjen se lžící v ruce
Jednoduché a syté. Vyberte si
oblíbené ingredience
a připravte hustou polévku,
která vás zahřeje.

POHYB A KONDICE

**56 Chůze naboso je stále
rozšířenější**

60 Wellness zápisník

62 Zdraví na cestách:

Cambridge: město velké vědy
a malých mostů

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

66 Zázraky z přírody:

Jalovčinky mystické, divoké
i léčivé

68 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

70 SKUTEČNÝ PŘÍBĚH:

Málokdo si uvědomuje, jak
neuvěřitelným způsobem dokáží
vůně ovlivňovat naše životy.
Parfumérka Markéta Filipová to
ví moc dobře – nejen proto se
jim věnuje.

**74 Když radost i smutek tíží
přespříliš**

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

78 Tipy do knihovny