



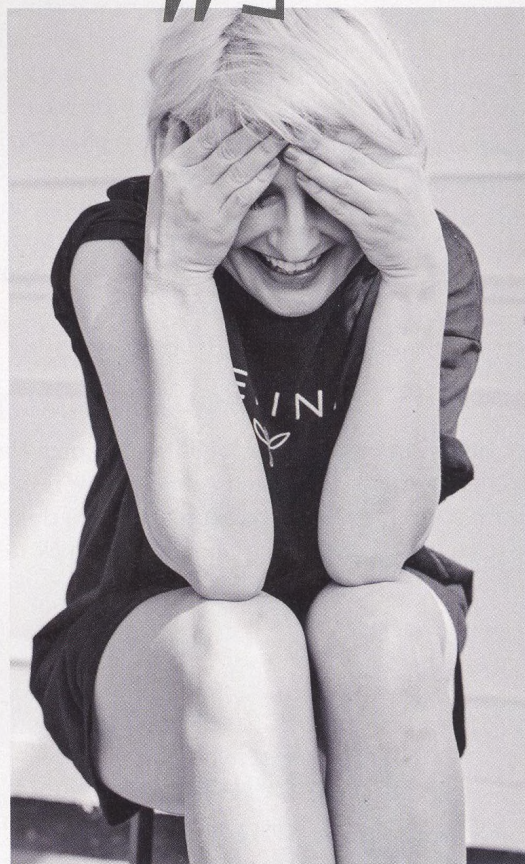
ZDRAVÍ únor 2021

16

12



34



8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Trendem je jen **gestagenní antikoncepce**

12 TÉMA ZDRAVÍ

Co byste měli vědět, když uvažujete o **zubních implantátech**

16 ROZHOVOR

Snažím se být pokorně šťastná

Barbara Nesvadbová píše. Píše hodně a úspěšně, její knihy patří mezi bestsellery. A pomáhá lidem a zvířatům. Pomáhá jim hodně a úspěšně. A nezištně. Prostě proto, že to tak cítí.

20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

Hemoroidy aneb Problém, s kterým se neradi svěřujeme
Jak se tohoto onemocnění vyvarovat, jak ho léčit a kdy je nejlepší zajít k lékaři?

24 RADY PRO ZDRAVÍ

Pečujete správně o své klouby?

30 POD LUPOU

Terapeutická síla vody

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Kdy a s čím pomohou estetické zákroky

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

42 Už zas má rýmu! | léčba rýmy svá pravidla, která je dobré dodržovat. Chcete vědět jaká?

46 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

48 Několik důvodů, proč omezit rafinovaný cukr

54 Čokoládový Valentýn
Zlepšete si náladu a osladte si život jedním z těchto receptů!

POHYB A KONDICE

58 Nejlepší sport je ten, který vás baví!

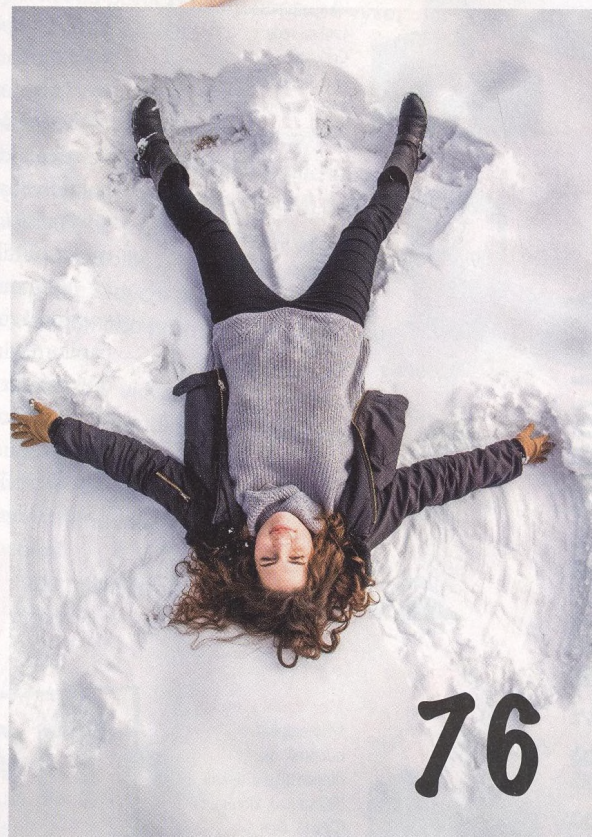
62 Wellness zápisník



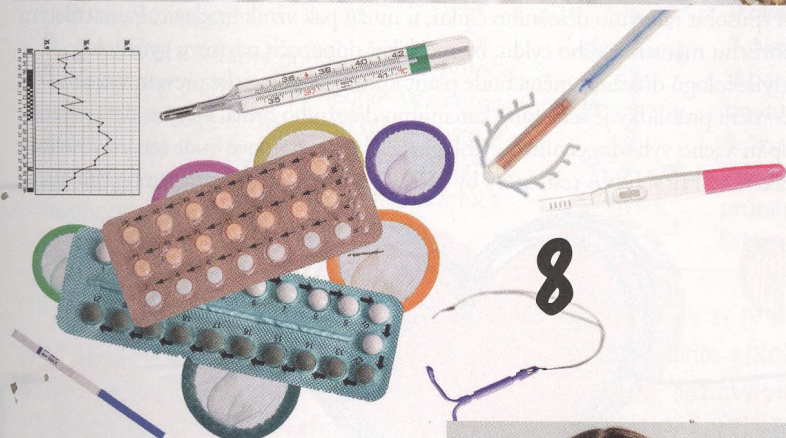
54



28



76



8

42

64 Zdraví na cestách po Česku
OSTRAVA plná památek,
barev a překvapení

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

68 Zázraky z přírody:
Neotálejte, vypěstujte si
vlastní bylinky!

72 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

74 PŘÍBĚH

Když vám vadí i šustění
papíru

76 Jak vnést do života radost?

Radost jako stav naší mysli
dokáže divy nejen s námi
samotnými, ale i s okolím.



OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

67 Tipy do knihovny

68

