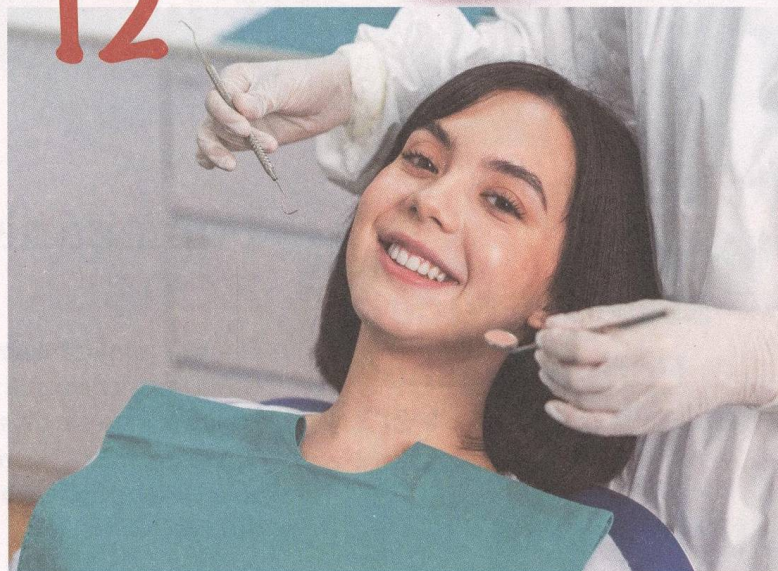
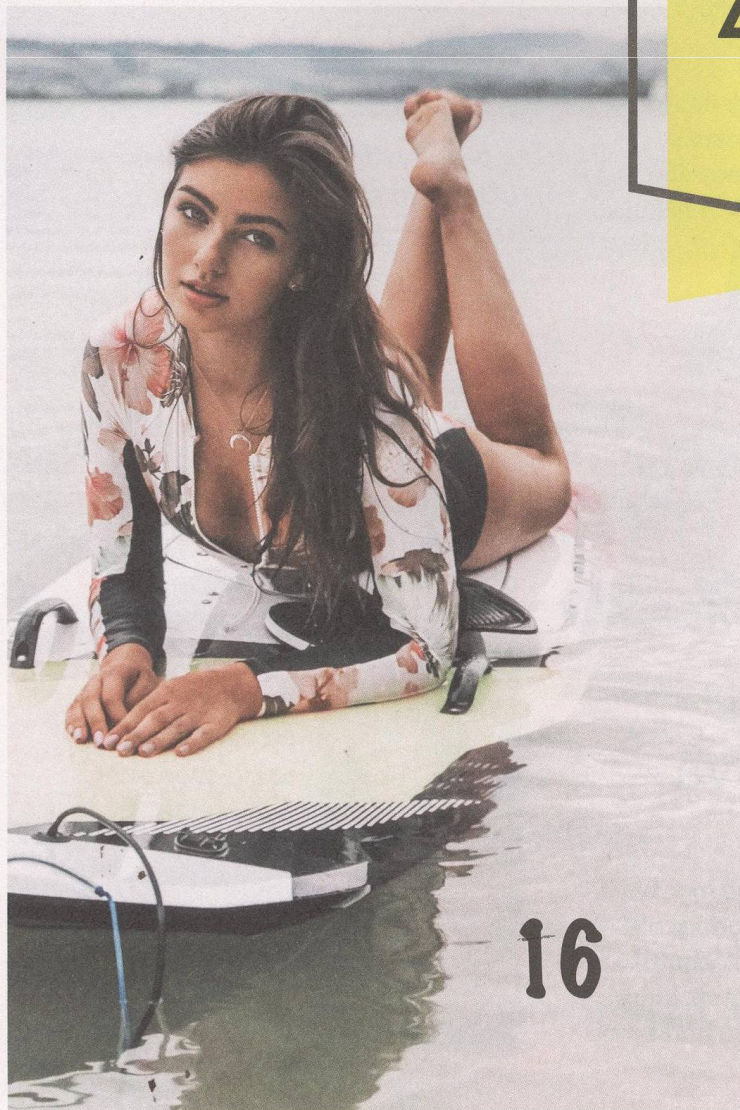


ZDRAVÍ červen



8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Také vás trápí alergie na slunce?

S touto diagnózou byste měli na opalování raději zapomenout. A chránit se nejen u moře, ale i u nás.

12 TÉMA ZDRAVÍ

Tajemství běloskvoucího úsměvu

Součástí péče o chrup se stává i jeho bělení. Jak bílých, respektive bělejších zubů dosáhnout, vám prozradíme spolu s odborníky.

16 ROZHOVOR

Vždy si najdu něco, co mě baví nebo rozvíjí!

Nelly Řehořová je talentovaná zpěvačka a herečka, která se nebojí žádných výzev, a to nejen ve své profesi. Ráda zkouší nové sporty, ale také studuje kriminalistiku.

20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

Bradavice:

Víte, jak se jich zbavit?

24 RADY PRO ZDRAVÍ

Domácí testy? Pomáhají, i když neléčí!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

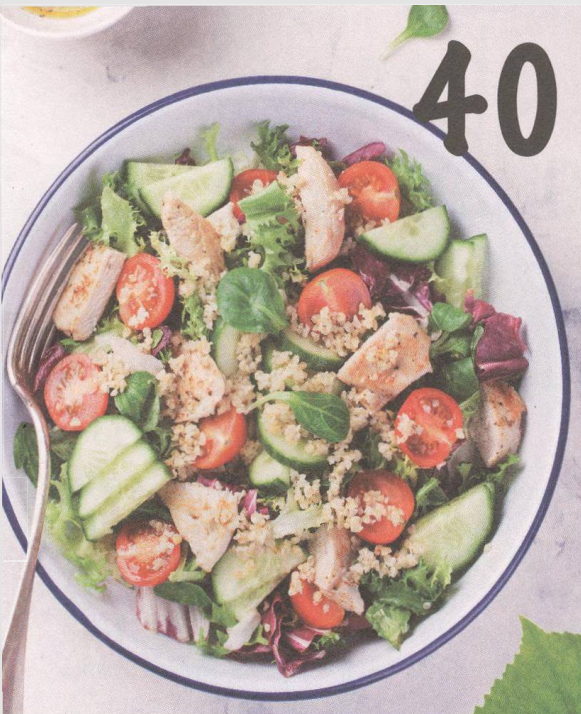
30 Nebojte se odličování oleji

Hloubkové čištění, výživu, regeneraci, ale i nápravu dermatologických problémů vám dopřeje OCM metoda.

NAŠE DĚTI

34 Co pomůže na bolavá ouška?

Záněty uší patří mezi poměrně častá onemocnění



40



48



58



52

především menších dětí. Ve většině případů bývá zánětem postiženo střední ucho. Jak se takový zánět léčí a jak lze malému pacientovi co nejučinněji ulevit?

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

38 S vařečkou v ruce

Josef Devátý, hudebník a stavitel

40 Zpestřete si jídelníček kuskusem



OTESTUJTE SE

44 Zjistěte, proč tloustnete!

POHYB A KONDICE

48 Zdraví na cestách po Česku:

Navštivte stříbrnou pokladnici Českého království

52 Plavání – sport, který sedne každému!

Aktivní pobyt ve vodě osvěží, ale také pomůže posílit svalstvo a zlepšit celkovou kondici. A pokud se kvůli covidu neodvážíte do bazénu,

můžete plavat v rybníku, jezeře nebo třeba v domácím bazénu.

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Naturkoutek

58 Zázraky z přírody:

Lípu lidé obdivují a hmyz miluje

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

47 Tipy do knihovny

62 Poradna