

# ZDRAVÍ březen



## ROZHOVOR

### 8 Sdílený smutek je poloviční smutek

Jmenuje se Anna Julie, ale většina lidí, těch, kteří ji poznali osobně, i těch, kteří ji znají zprostředkovaně jako zpěvačku, seriálovou a divadelní herečku, o ní mluví jako o Aničce. Vyjadřují tak pozitivní pocity, které v ní Anna Julie Slováčková vzbuzuje.

## AKTUÁLNÍ TÉMA

### 12 Jaro už se kvapem blíží!

Vybalancovat svůj imunitní systém můžete pomocí jednoduchých opatření. Jejich zavedení do života se obzvlášť hodí při střídání ročních období.

## PREVENCE

### 16 Jak mít krevní tlak tak akorát

## PROBLÉM A ŘEŠENÍ

### 20 Syndrom suchého oka se může týkat i vás

Proč nás trápí a jak minimalizovat jeho nepříjemné příznaky?

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

### 24 Když se snoubí příroda s vědou

Za vznikem těch nejlepších beauty produktů stojí vašeň pro vědu a zároveň hluboká úcta k přírodě a všem darům, které nám nabízí.

## ZDRAVÍ V KUCHYNI

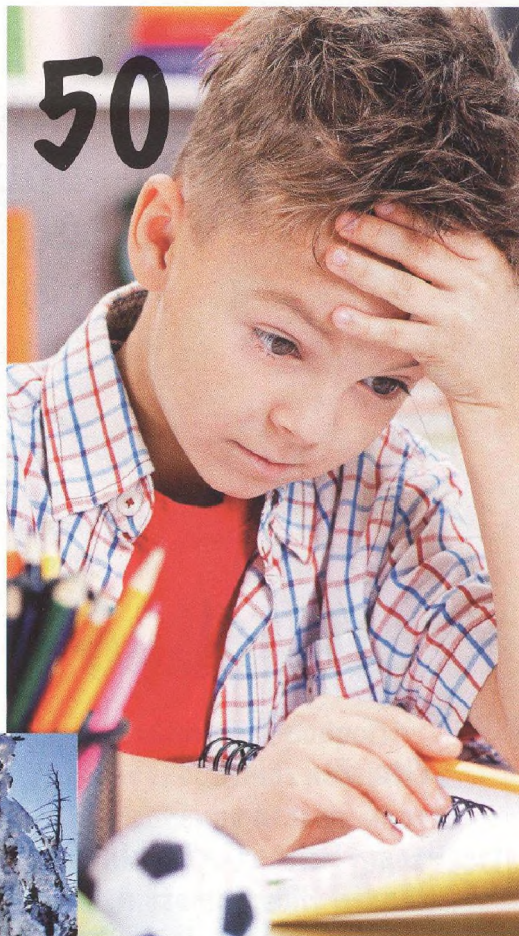
### 28 Umíte si vybrat mléčné výrobky?

### 32 S vařečkou v ruce

GUSTAV OPLUSTIL, legenda televizní zábavy



34



50



42



56

### 34 Recepty s vůní a chutí bylinek

Působí příznivě na naše zdraví a z pokrmů dokážou udělat božskou manu. Navíc jsou symbolem probouzejícího se jara.

### POHYB A KONDICE

#### 38 Hubnutí není o hladovění!

Několik tipů, jak si sestavit dietní jídelníček tak, aby si užily i vaše chuťové buňky!

#### 42 Kam na jarní prázdniny?

**No přece do Špindlu!**

### RADY PRO ZDRAVÍ

#### 46 I s inkontinencí se dá žít normálně!

Únik moči se ani náhodou netýká jen starší generace. Trápí i spoustu mužů a žen v produktivním věku. Je pak jen na nich, jak se s tímto zapeklitým problémem poperou!

### PSYCHOLOGIE

#### 50 Poruchy učení a jejich řešení

Máte pocit, že by vaše dítě mohlo trpět specifickou poruchou učení? Vůbec není důvod

si zoufat nebo se děsit. Naopak, v takovém případě je třeba dítě notně povzbudit, protože i tato situace má své řešení.

### ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

#### 56 A už zase kvetou!

#### 60 Naturkoutek

### OSTATNÍ RUBRIKY

#### 3 Listárna

#### 6 Co je nového

#### 41 Knihy