



“ 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

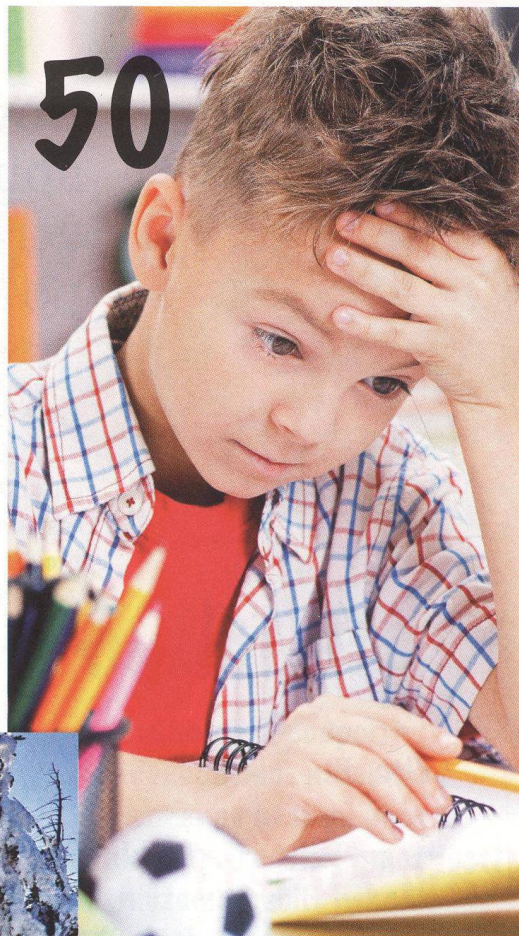
Za vznikem těch nejlepších beauty produktů stojí vašeň pro vědu a zároveň hluboká úcta k přírodě a všem darům, které nám nabízí.

ZDRAVÍ V KUCHYNI

28 Umíte si vybrat mléčné výrobky?

32 S vařečkou v ruce

GUSTAV OPLUSTIL, legenda televizní zábavy



34 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