



# “ ZDRAVÍ duben ”

## ROZHOVOR

### 8 **Dokážu se kousnout a přizpůsobit situaci**

Jedním ze slov, která vystihují zpěvačku, herečku a automobilovou závodnici Olgu Lounovou, je laskavost. Podporuje nespočet charitativních projektů, zapojuje se do pomoci druhým – aktuálně i Ukrajině a lidem, kteří utíkají před válkou.

## AKTUÁLNÍ TÉMA

### 12 **Letos bude pylových alergií více, obávají se odborníci!**

Pylová alergie v nějaké formě trápí na jaře téměř každého druhého člověka. Poradíme vám, jak ji rozpoznat a účinně se proti ní bránit.

## PREVENCE

### 16 **Jak se zbavit roztočů a jak se před nimi chránit**

Běžně s námi sdílíte domácnost a rozhodně se nehodlají takového luxusu vzdát.

## PROBLÉM A ŘEŠENÍ

### 20 **Také se bojíte „svých dnů“?**

Několik rad a tipů, jak potlačit nepříjemné průvodní jevy menstruace, jako jsou například bolesti.

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

### 24 **Efektivně na kožní potíže**

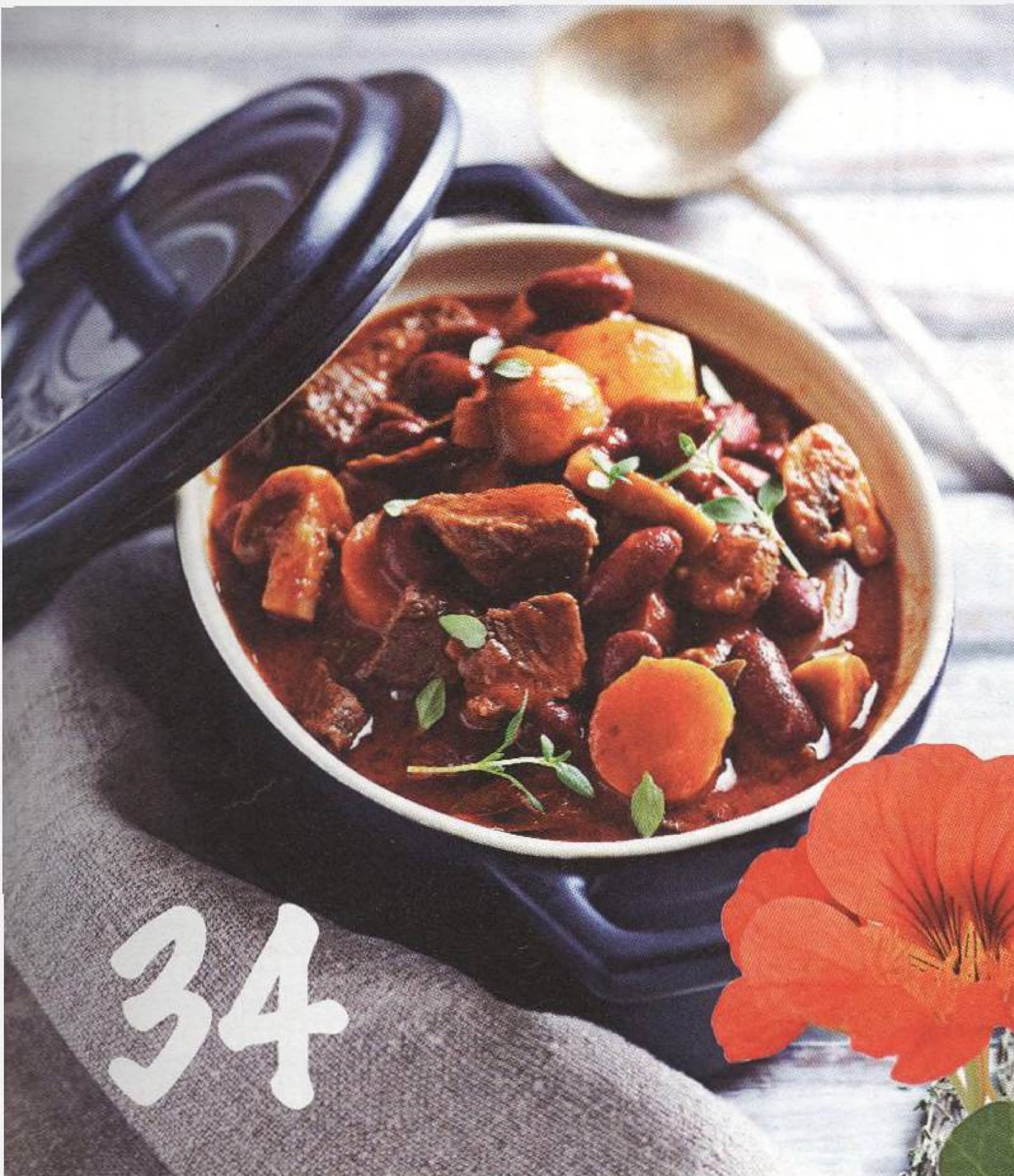
Minimalizujte škodlivé faktory a poskytněte podrážděné pokožce úlevu.

## ZDRAVÍ V KUCHYNI

### 28 **Pustte jaro do kuchyně**

### 32 **S vařečkou v ruce**

ZDENEK MERTA, hudební skladatel a klavírista



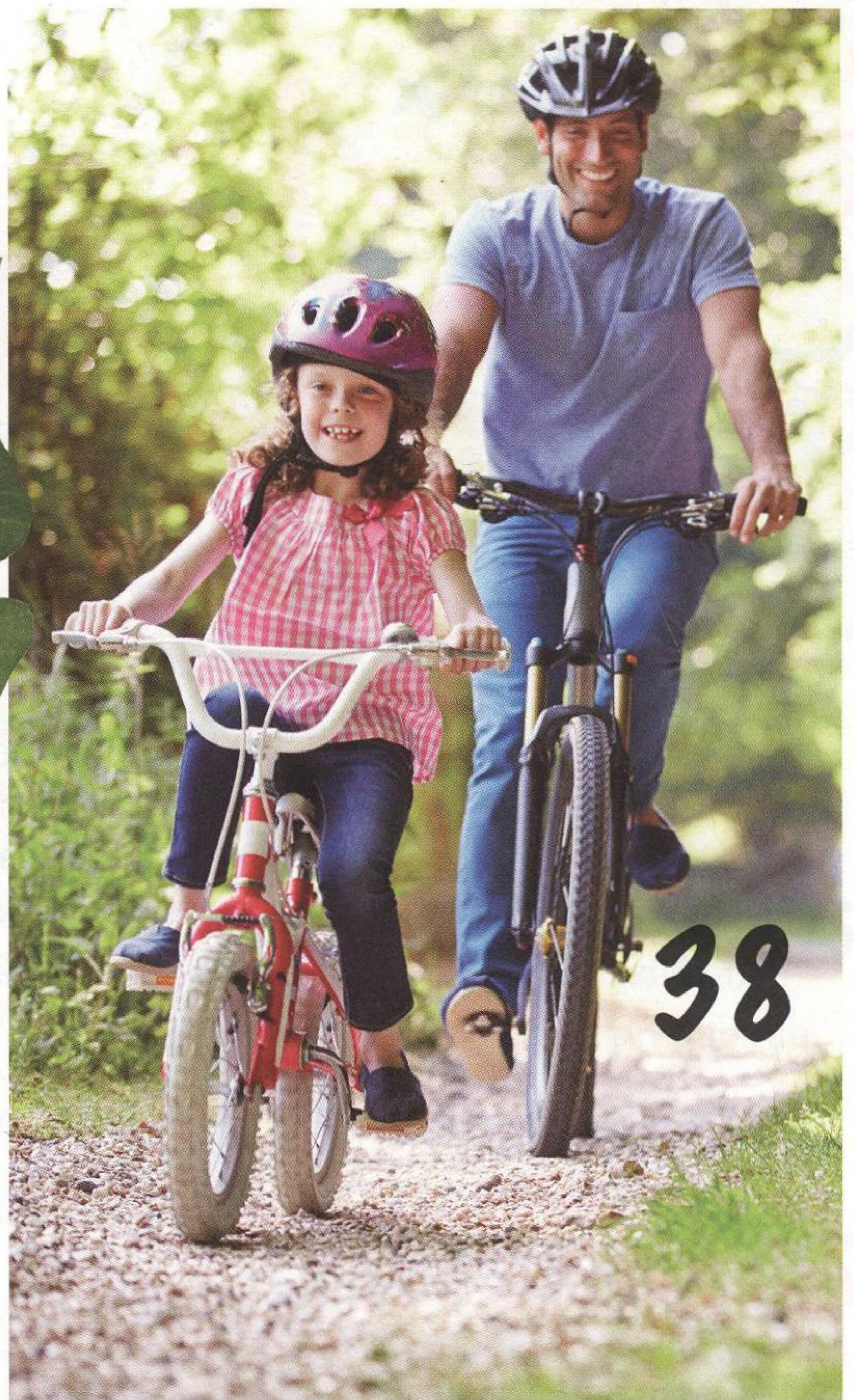
34



28



56



38

### 34 Dobroty z jednoho hrnce

Nejsou vždy rychle připravené, ale ušetří vám špinavé nádobí a podle množství vystačí klidně na celý víkend!

### POHYB A KONDICE

#### 38 Hurá na kola!

Na co nezapomenout, než vyrazíte do města nebo na cyklistické stezky?

#### 42 Kde jinde začít sezonu hradů a zámků než na tom nejmalebnějším!

### RADY PRO ZDRAVÍ

#### 46 Dentální hygiena chrání naše zuby

Každodenní čištění zubů ráno a večer by mělo být součástí hygieny každého z nás. Otázka ale je, zda tento úkon provádíme správně.

### PSYCHOLOGIE

#### 50 Děti a nový partner v rodině

### ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

#### 56 Snězte je, než vyrostou!

Takřka ve všech obchodech si můžeme

v poslední době koupit zelené rostlinky většinou ve vaničkách nebo v malých květináčcích, na jejichž etiketě je nápis microgreens. Ale co to vlastně je? A hlavně k čemu to je?

#### 60 Naturkoutek

### OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

54 Poradna

62 Knihy