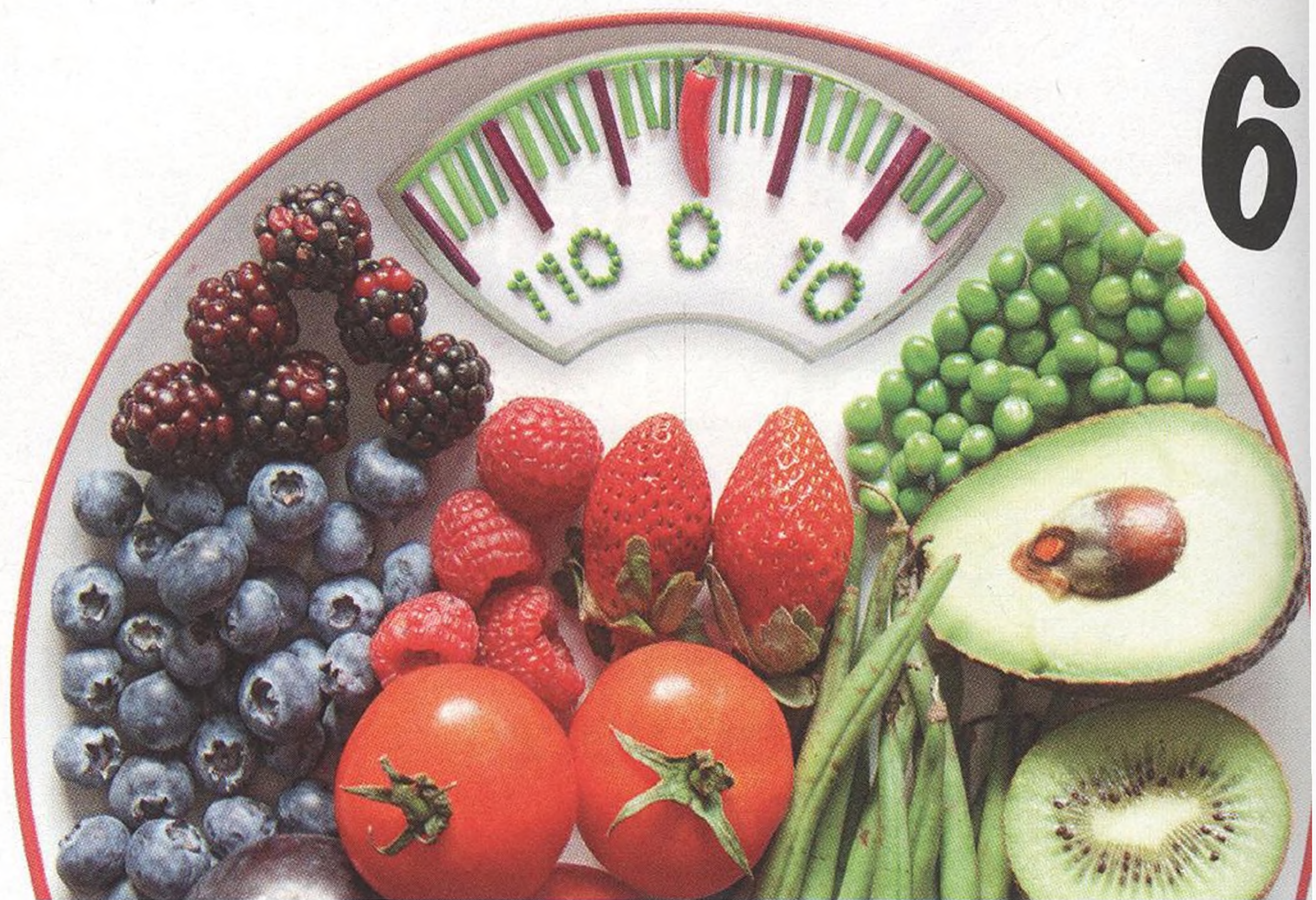
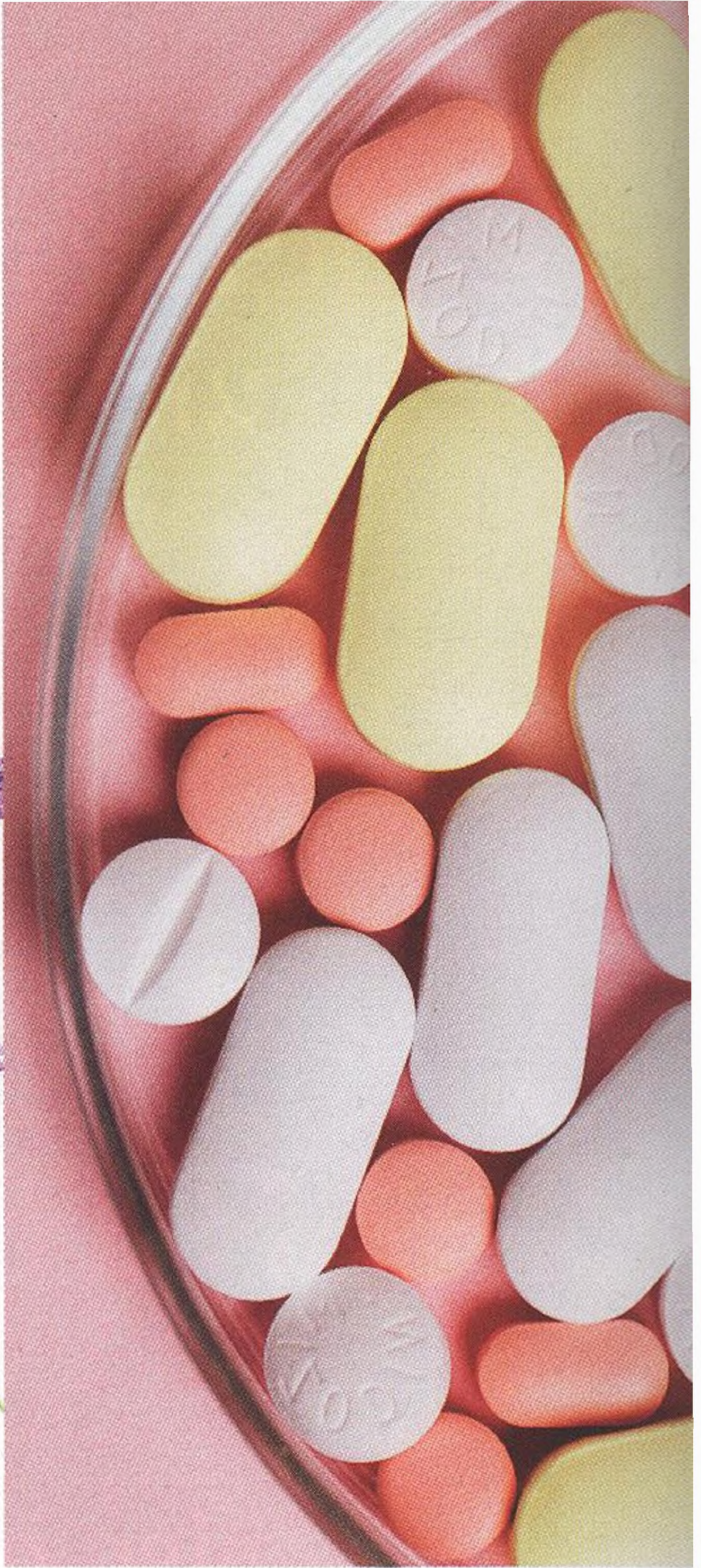




ZDRAVÍ červenec



ROZHOVOR

8 Život bez sportu si neumím představit!
Martina Marková je několikanásobná mistryně ČR v latinskoamerických tancích. Před lety vyměnila svět tance za fitness a je v něm neméně úspěšná.

AKTUÁLNÍ TÉMA

12 Co je dobré vědět o lécích
Jak farmaka skladovat, co jsou to generika a proč jsou některé barevné?

PREVENCE

16 Plísně v bytě či v domě nejsou jen nevzhledné!
Mohou také negativně působit na zdraví těch, kteří se v prostorách s plísněmi zdržují.

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

20 Nejčastější dovolenkové onemocnění? Průjem!
Poradíme vám, co dělat, aby se vám letos průjmová onemocnění vyhnula, ale i to, jak je v případě potřeby léčit!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

24 Tělo (téměř) bez dólíčků
Jak co nejučinněji nastartovat anticelulitidní program? Zaměřte se na lymfu a změnu životního stylu.

ZDRAVÍ V KUCHYNI

28 Nesedte doma, posedte si v přírodě
Neberte to doslovně, v přírodě si užívejte hlavně pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu. Ale také si posedte a dejte si něco dobrého k jídlu,



20



34



46



28

protože venku vám vyhládne. Jinak řečeno, uspořádejte si piknik

32 S vařečkou v ruce

LADISLAV KRÍŽEK, zpěvák, kytarista a skladatel

34 Chladivá potěšení

Co patří k létu více než zmrzliny?! Výhodou domácích je, že přesně víte, co obsahují, a navíc si můžete hrát s ingrediencemi podle vašich chutí.



POHYB A KONDICE

38 Hádejte, za které sporty se vám klouby odvděčí! A za které ne?

42 Klíšťata opět útočí ve velkém!

Ochrání vás oblečení, repelenty, nejspolehlivější je však očkování.

46 K létu patří koupání, ale i výlety!

Kde všude v Česku si obojí můžete užít vrchovatě a ještě se k tomu cítit jako v zahraničí?

PSYCHOLOGIE

50 Při menopauze pomohou pohyb i bylinky

Po mnoho let se může menopauza i několikrát za den připomínat. A strádat může i psychika!

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Lesní, maurský, přehlížený a další slézy

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

31 Tipy do knihovny

54 Poradna