



# ZDRAVÍ září

## ROZHOVOR

### 8 **Moje cesta vede správným směrem**

Naty Hrychová od dětství miluje hudbu a zpěv. Prošla Kühnovým dětským sborem, vystupovala v dětských rolích v několika muzikálech a znát ji můžete také z divadla Semafor.

## AKTUÁLNÍ TÉMA

### 12 **Na viry se musí chytře**

Co dělat, aby byl náš organismus vůči virům odolnější a uměl se jim účinně bránit?

## PREVENCE

### 16 **Co nejvíce trápí maminky novorozeňat?**

Kolika, zácpa, bolavý pupík, ale také reflux. Poradíme, co můžete dělat sami a kdy je lepší vyhledat lékařskou pomoc!

## PROBLÉM A ŘEŠENÍ

### 20 **Tipy, jak se vyhnout zácpě**

Každého z nás někdy potrápila. Poradíme, co jíst, které bylinky si dopřát a jaká režimová opatření dodržovat.

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

### 24 **Estetické zákroky.**

#### **Jak si je vybrat**

Vybrat to nejlepší pracoviště nebývá vždycky jednoduché

## ZDRAVÍ V KUCHYNI

### 28 **Quinoa neboli merlík chilský**

Čím je tato rostlina tak výjimečná a proč bychom ji měli zařadit do svého jídelníčku?

### 32 **S vařečkou v ruce**

JOSEF MELEN, hudebník, producent a moderátor





28



56



### 34 Slavnosti hub

Procházka lesem spojená se sbíráním hub je skvělá podzimní kratochvíle. A co teprve dobroty, které si následně můžete připravit!

dojet i na kole. Několik z nich jsme pro vás vybrali!

### RADY PRO ZDRAVÍ

#### 46 Lázně pomáhají na těle i na duchu!

Chcete se v nich léčit nebo relaxovat i vy? Poradíme vám, jak na to.

### 60 Naturkoutek

### OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

37 Tipy do knihovny

54 Poradna

### POHYB A KONDICE

#### 38 Toužíte po komplexním prožitku ze sportu?

Vyzkoušejte indoor cycling

#### 42 Několik tipů na výlet v okolí Ještědu

Na dohled od dominanty Libereckého kraje je plno dalších zajímavých míst, kam můžete bez problémů

### PSYCHOLOGIE

#### 50 Pečujte o své duševní nitro

Svět může být negativní. Vy nemusíte!

### ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

#### 56 I ovoce může mít rádo mrazík

6

