

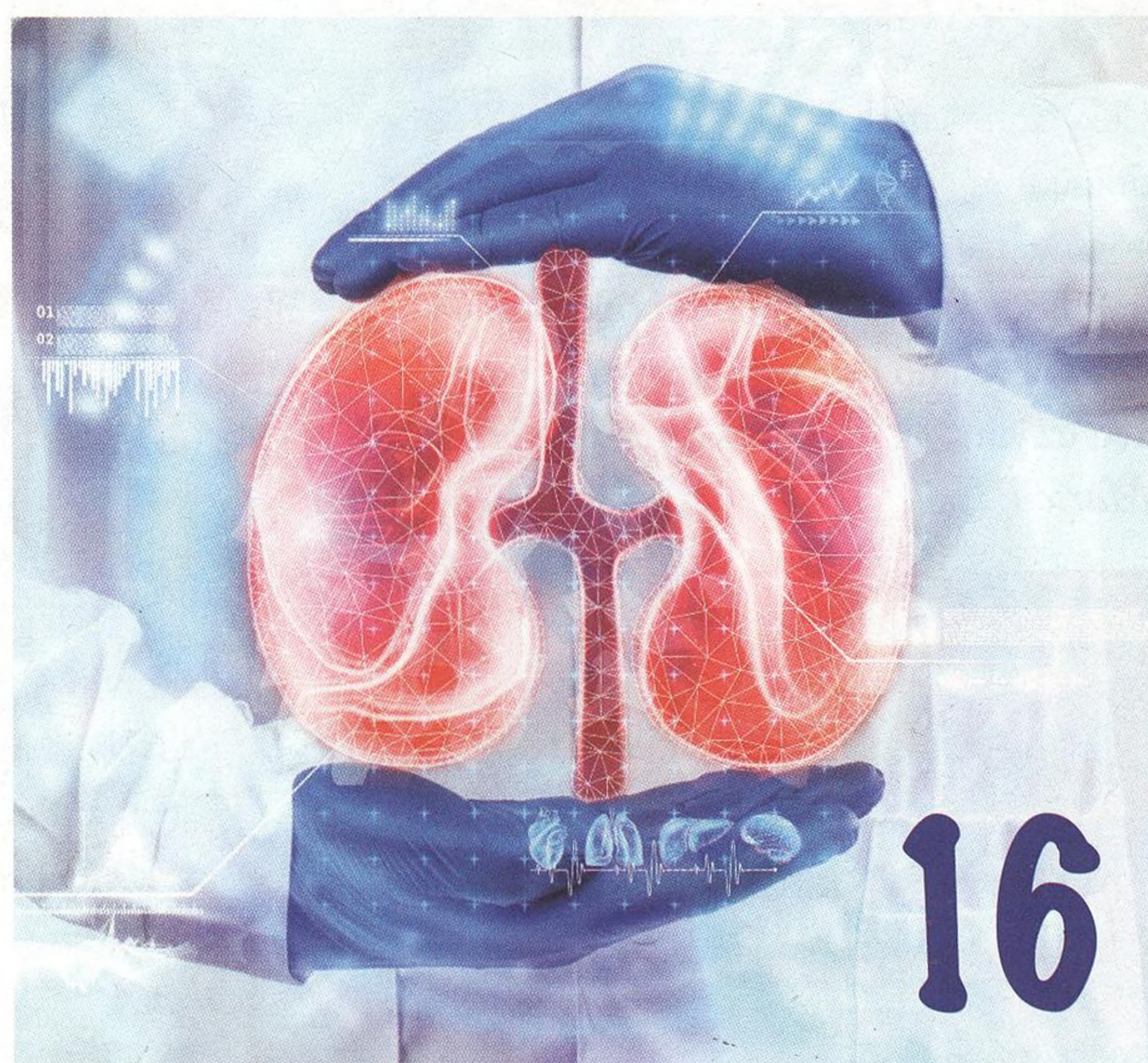
# 8



## ZDRAVÍ listopad



# 12



# 16

### ROZHOVOR

#### 8 **Někdy vás můžou zabít i vlastní myšlenky**

Vendula Pizingerová dobře ví, jak důležitou roli v životě hraje naděje. Každá její kapka je dobrá a může pomoci. Jak dospělým, tak hlavně dětem. Mít naději potřebují lidé zdraví, ale především ti nemocní.

### AKTUÁLNÍ TÉMA

#### 12 **LÉKAŘ A PACIENT** aneb **Komunikace je oboustranně důležitá!**

Věřit, že si všichni porozumíme, je nesmysl.

Ale doufat, že pacienti budou rozumět lékařům a oni jim, bychom měli. Nebo aspoň mohli.

### PREVENCE

#### 16 **Nemocné ledviny nepodceňujte**

Deset až patnáct procent světové populace trpí podle odborníků určitou formou onemocnění ledvin. A Česká republika rozhodně není výjimkou. Jak se před nimi chránit?

### PROBLÉM A ŘEŠENÍ

#### 20 **Potíže, o kterých jen neradi mluvíme**

Jak se projevují a léčí hemoroidy a co můžeme čekat u lékaře?

#### ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ 24 **Zaklínadla proti vráskám**

Čištění, péče, ochrana před vnějšími vlivy a správná životospráva. To jsou nejdůležitější ingredience anti-age receptu.

#### ZDRAVÍ V KUCHYNI 28 **Alergie a intolerance není totéž**

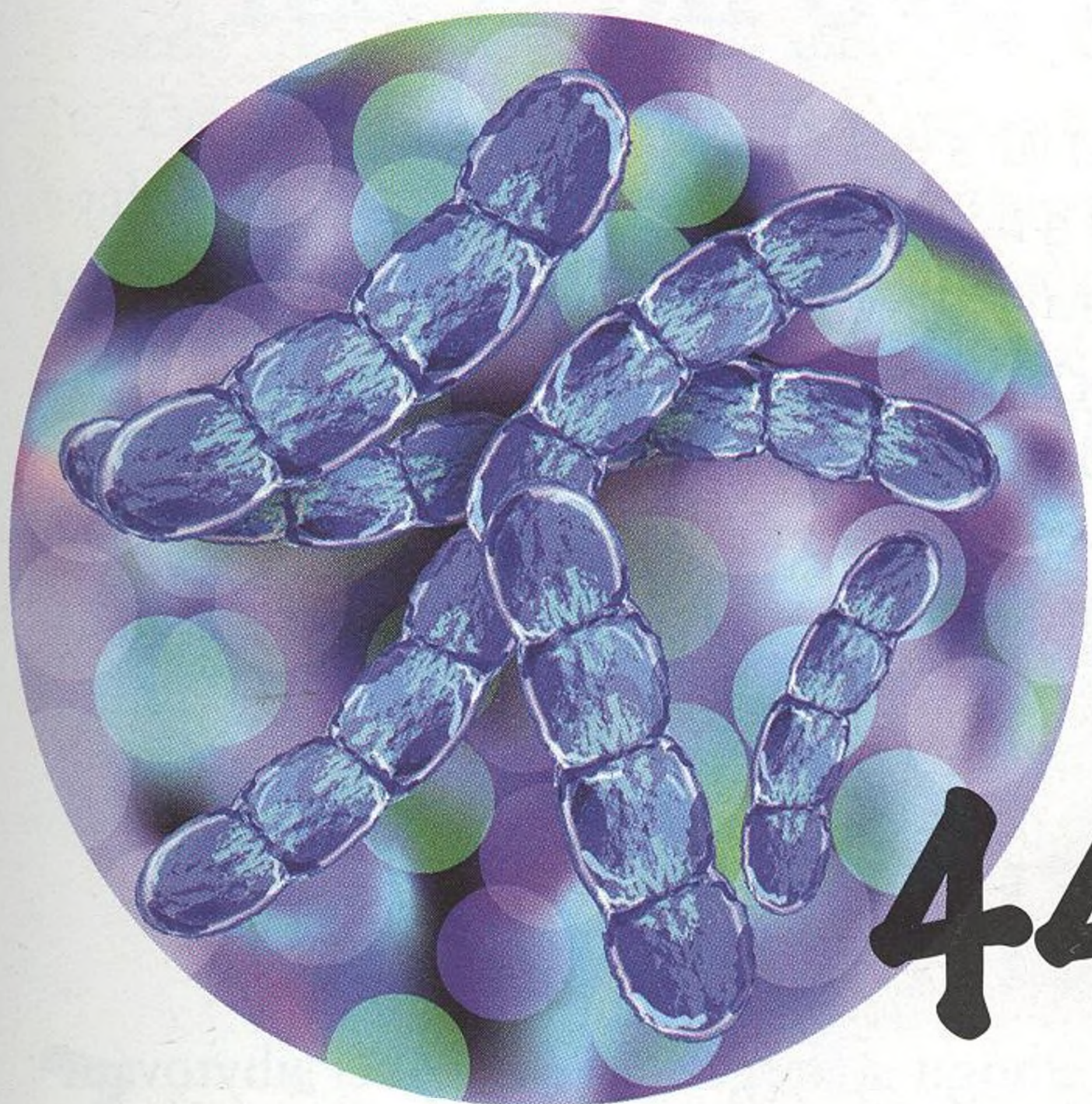
Při potravinové alergii či intoleranci je



34



56



44



38

důležité odhalit  
spouštěče a posléze  
upravit jídelníček.

**32 S vařečkou v ruce**  
MONIKA LANZ,  
malířka a grafička

**34 Večeře pro  
zaneprázdněné**

Během pracovního týdne  
nemáme většinou času  
nazbyt. A tak se hodí  
recepty na bleskové  
večeře, které jsou rychle  
hotové, ale zároveň dobré.

**POHYB A KONDICE**

**38 Cvičí celá rodina!**

**42 Vychutnejte si výlety  
za vínem s rozhledem!**

**RADY PRO ZDRAVÍ**

**44 Co byste měli vědět  
o pneumokoku**

**46 Šedý zákal vyléčí jen  
operace**

**48 Plánujete těhotenství?  
Na co se připravit a co  
si připravit**

**PSYCHOLOGIE**

**50 Antistresový  
taháček**

Přinášíme návod, jak  
nebýt pod tlakem  
a užívat si života,  
i když to není snadné!

**ZDRAVÍ Z PŘÍRODY**

**54 Naturkoutek**

**56 Méně známá, ale velmi  
dobrá okra**

**OSTATNÍ RUBRIKY**

**3 Listárna**

**6 Co je nového**

**53 Tipy do knihovny**

**60 Poradna**

6

