

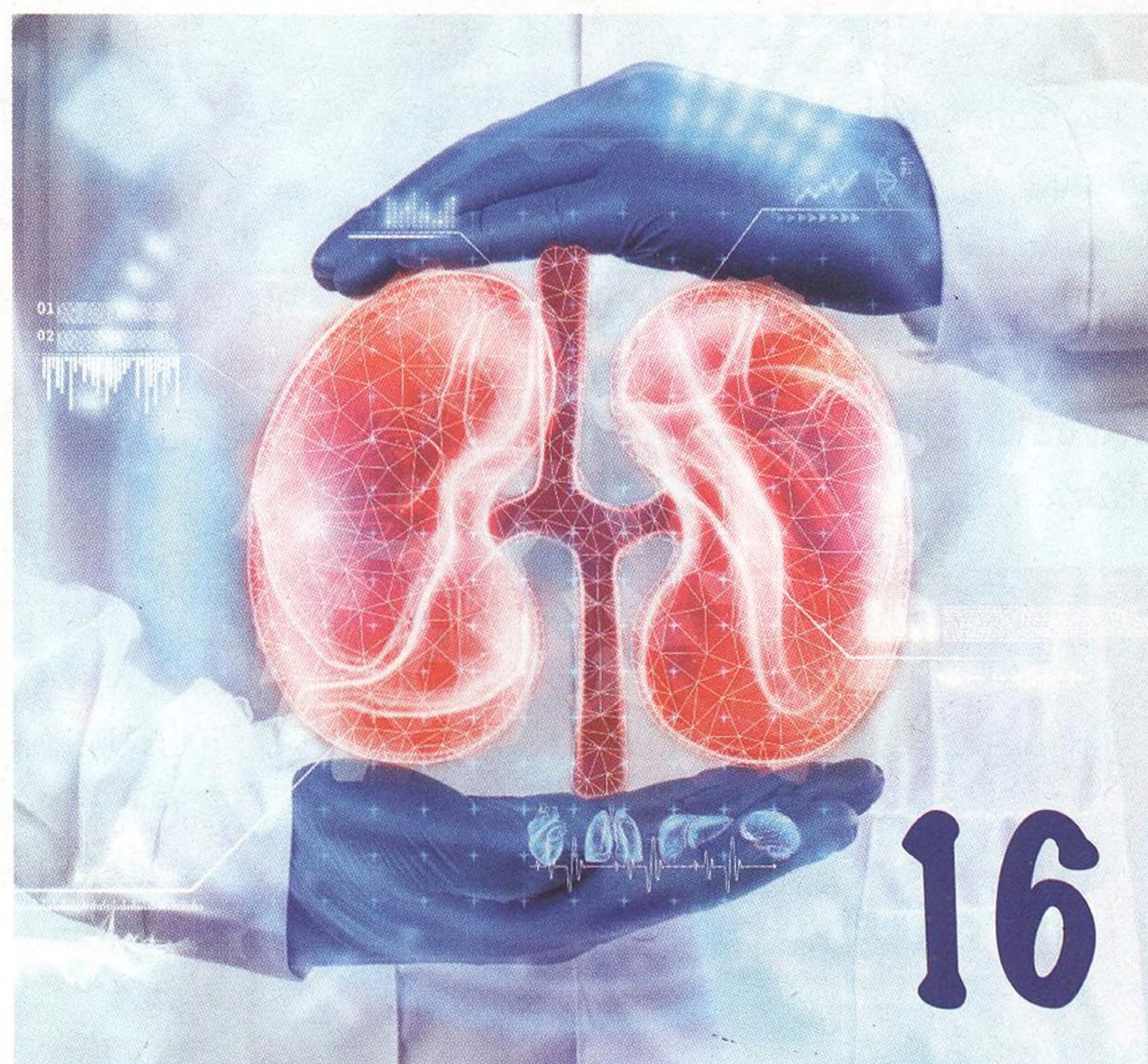
8



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

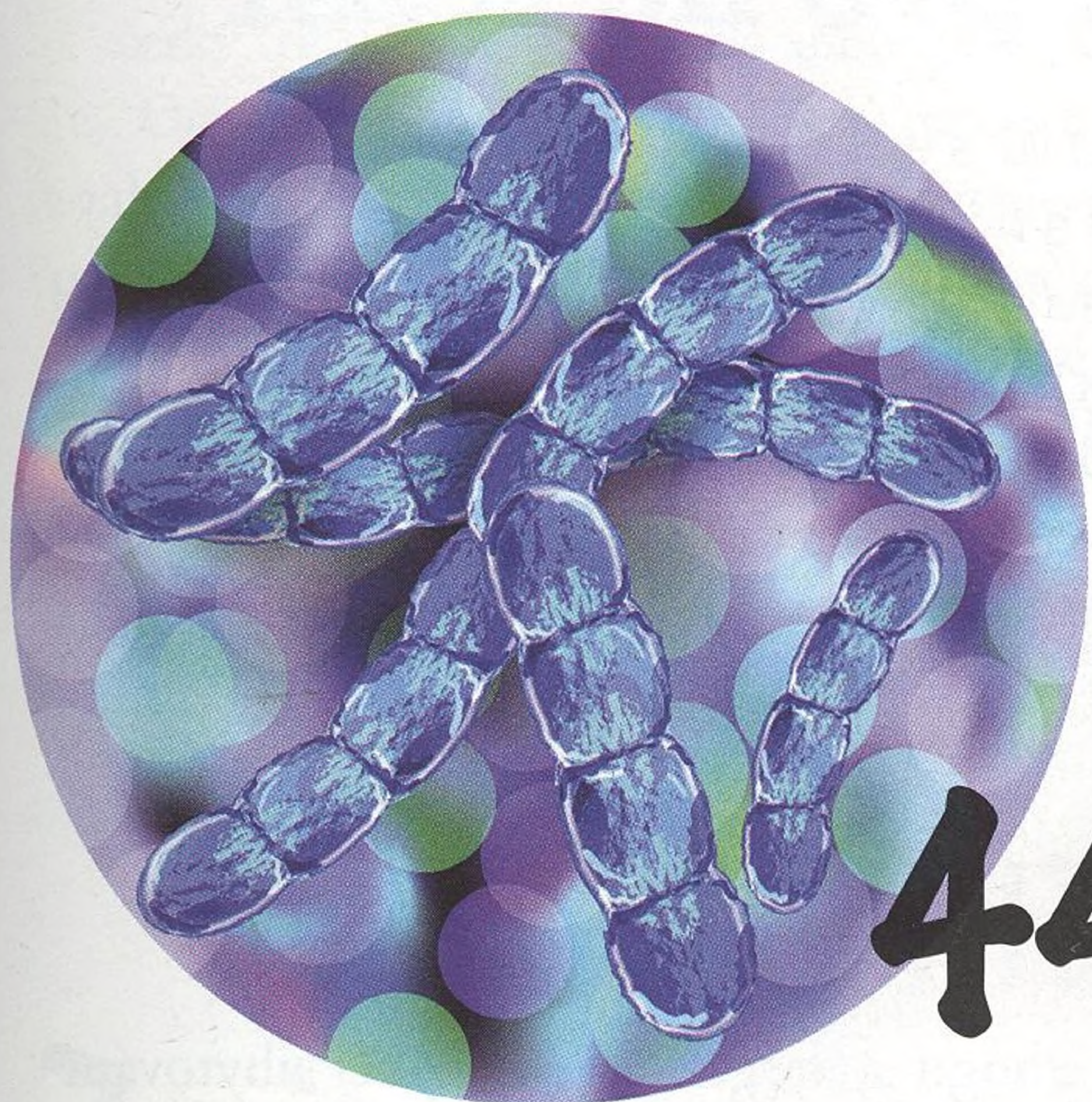
Při potravinové alergii či intoleranci je



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

