



ZDRAVÍ únor

Rozhovor

8 Jen krása nestačí!

Tatána Makarenko je úspěšná modelka a zakladatelka a ředitelka Miss Czech Republic. Právě prostřednictvím soutěže krásy pomáhá dalším dívkám, aby se také prosadily a plnily si své sny

Aktuální téma

12 Poznáte příznaky přetížených jater?

Již dávno neplatí, že za nemocná játra může jen a pouze nadměrná konzumace alkoholu.

Stále častěji je totiž na vině také dlouhodobě špatná životospráva. Jak si můžete pomoci?

Prevence

16 O bakteriích a virech

Jsou všude kolem nás. Sice nejsou vidět, ale není před nimi úniku. Ovšem kontakt s nimi můžeme značně eliminovat, obzvláště s těmi ohrožujícími naše zdraví.

Problém a řešení

20 Nebolí, neškodí, ale vadí

Řeč bude o fibromech, nezhoubných nádorcích, které se mohou vyskytnout na různých místech lidského těla.

Abychom byly krásné

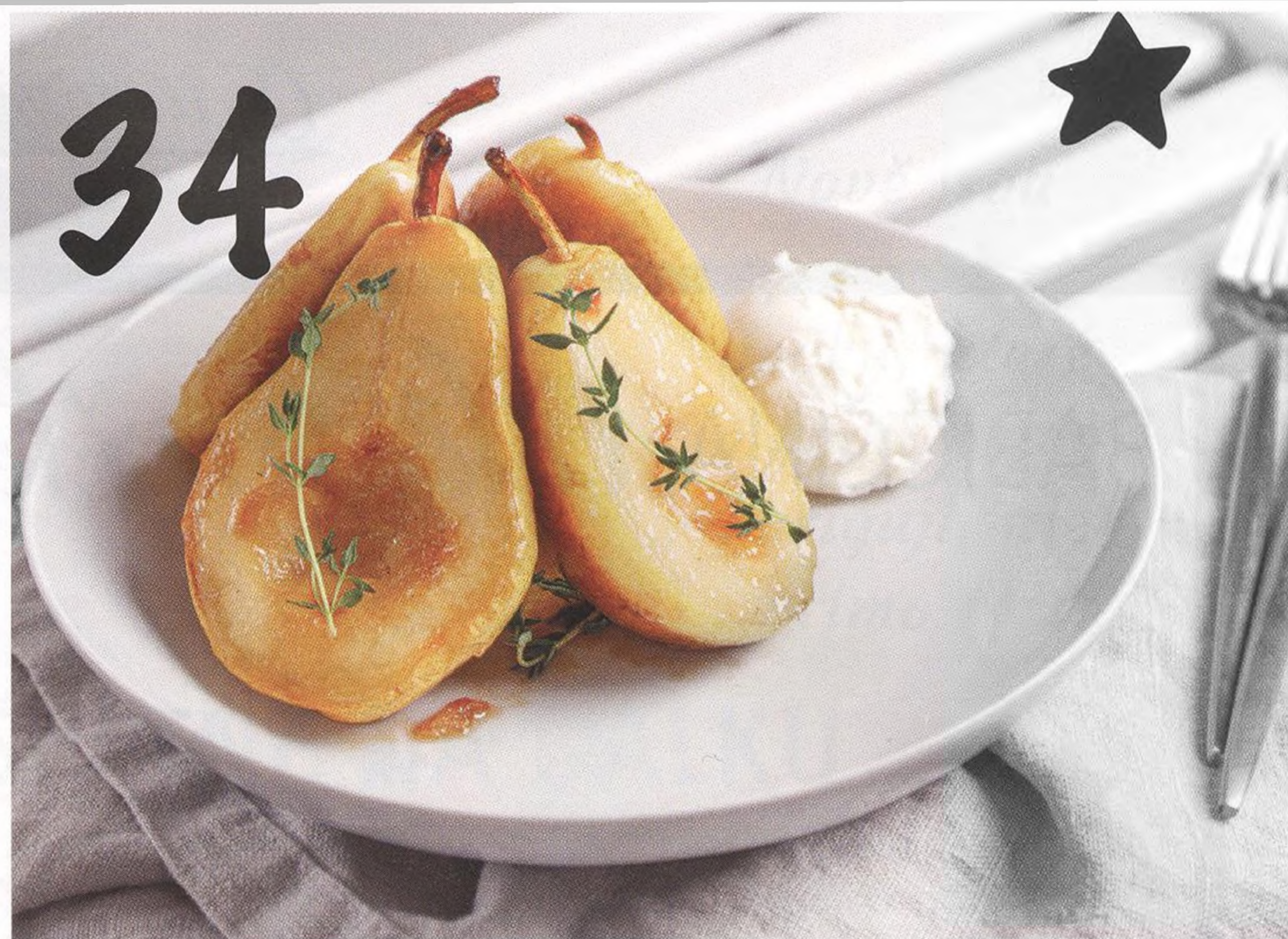
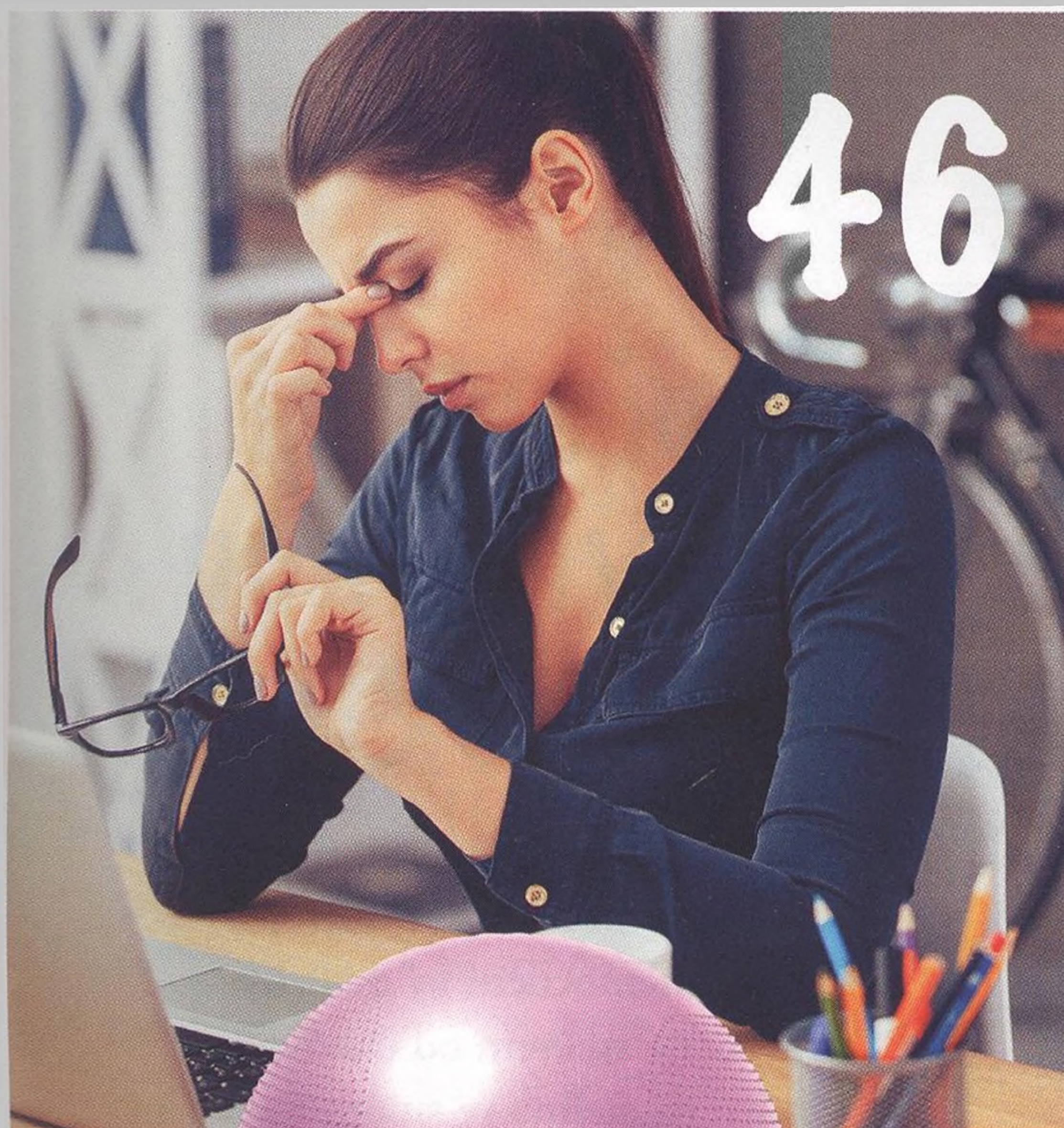
24 Chraňte svou pokožku

V zimě potřebuje pleť speciální péči, aby byla stále krásná a vitální.

Zdraví v kuchyni

28 Kvásek aneb Pečeme domácí chléb





32 S vařečkou v ruce
JANUSZ HUMMEL, herec

34 Zahřejte tělo i mysl dobrým jídlem

Poctivé domácí pokrmy nejlépe z lokálních surovin jsou tím pravým pro únorové chladné dny.

Pobyb a kondice

38 Rozcvičte si záda

Získáte víc energie a zbavíte se bolesti!

42 Úžasná zima

i outdoorová pohoda!

Poznejte s námi snadno dostupný, působivý, a přesto klidný zimní region Tyrolska.

Rady pro zdraví

46 Jak vyzrát na syndrom suchého oka

Špatnou zprávou je fakt, že syndromem suchého oka, který se může objevit v každém věku, trpí zhruba každý osmý z nás. Dobrou zprávou je to, že i na něj se dá vyzrát.

Psychologie

50 Vnesete do svého života radost!

Nedejte šanci negativismu a užívejte si každý den plnými doušky.

Zdraví z přírody

54 Naturkoutek

56 Probudte semínka bylinek

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

53 Tipy do knihovny

62 Poradna

