



# ZDRAVÍ únor

## Rozhovor

### 8 Jen krása nestačí!

Taťána 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

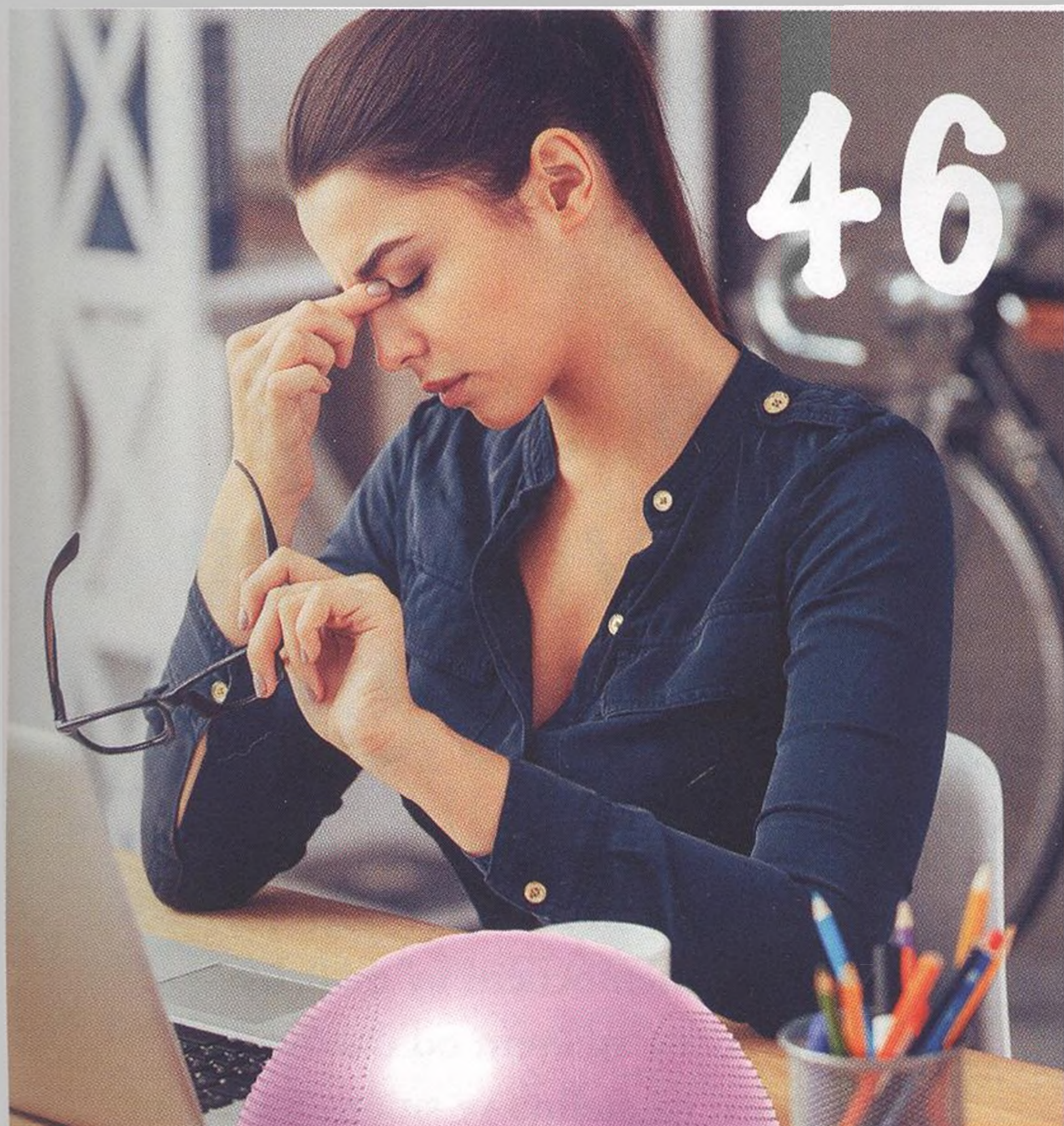
### 24 Chraňte svou pokožku

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

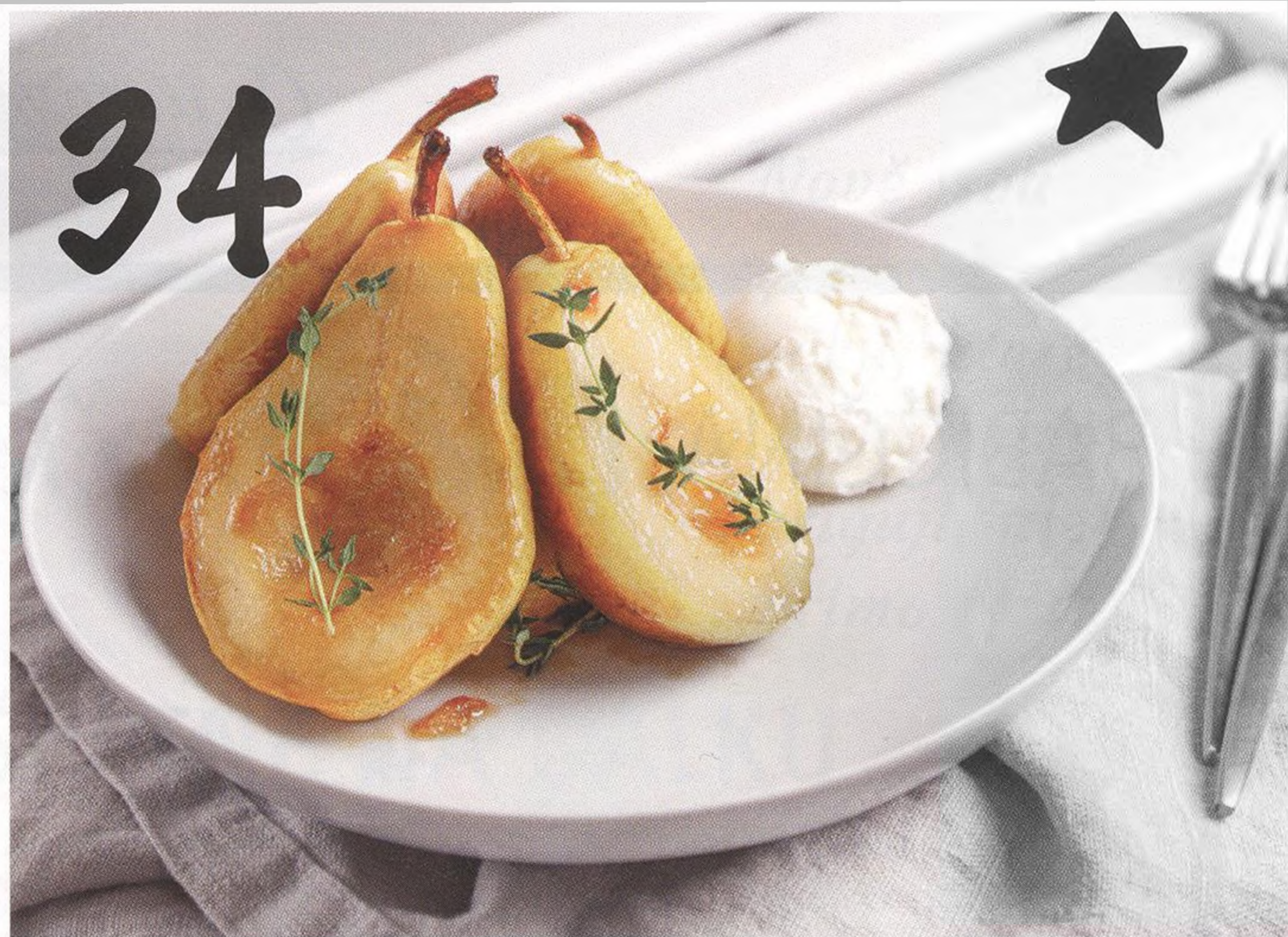
## Zdraví v kuchyni

### 28 Kvásek aneb Pečeme domácí chléb

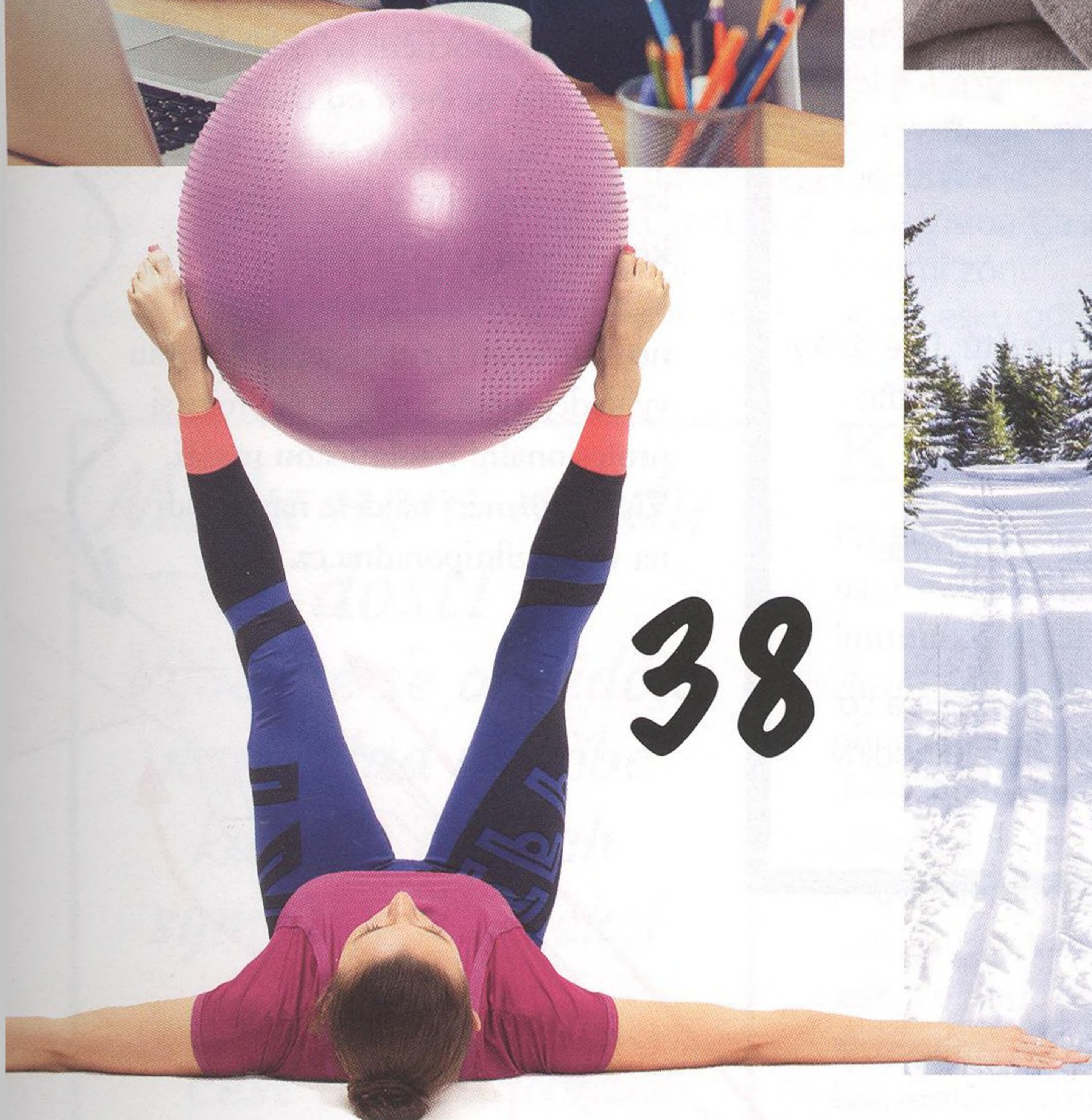




46



34



38



42

**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 Vneste 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**

6

