

ZDRAVÍ *květen*



Rozhovor

8 Jak se budeme cítit, určujeme my

Herečka a zpěvačka Světlana Nálepková dokázala změnit svůj život k lepšímu. Teď pomáhá najít správnou cestu i ostatním.

Aktuální téma

12 CBD: Jde skutečně o něco úžasného?

CBD neboli kanabidiol je organická chemická sloučenina s uklidňujícími a hojivými vlastnostmi. Přestože se získává

z konopí, s marihuanou nemá mnoho společného!

Prevence

16 Kde se bere nitrobřišní tuk a jak se ho zbavit?

Tělesný tuk není jen otázkou estetické krásy, ale také zdraví. O to víc, jde-li o viscerální tuk obalující vnitřní orgány!

Problém a řešení

20 Zánět močových cest

Podle statistik trpí opakovanými záněty močových cest až patnáct procent lidí. Jak tomuto onemocnění čelit?

Abychom byly krásné

24 Fenomén jménem nutrikosmetika

Zpomaluje proces stárnutí, dodává vitalitu a zlepšuje kvalitu pokožky, vlasů a nehtů.

Zdraví v kuchyni

28 Lepek není žádný démon

Vyhýbat se mu úplně, částečně, nebo vůbec?

32 S vařečkou v ruce

URŠULA KLUKOVÁ, herečka

34 Chutné placky

Neexistuje snad nikdo, kdo by nemiloval



34



56



bramborák. Ovšem z různých druhů zeleniny, sýra či bramborové kaše můžete připravit i další lahodné placky.

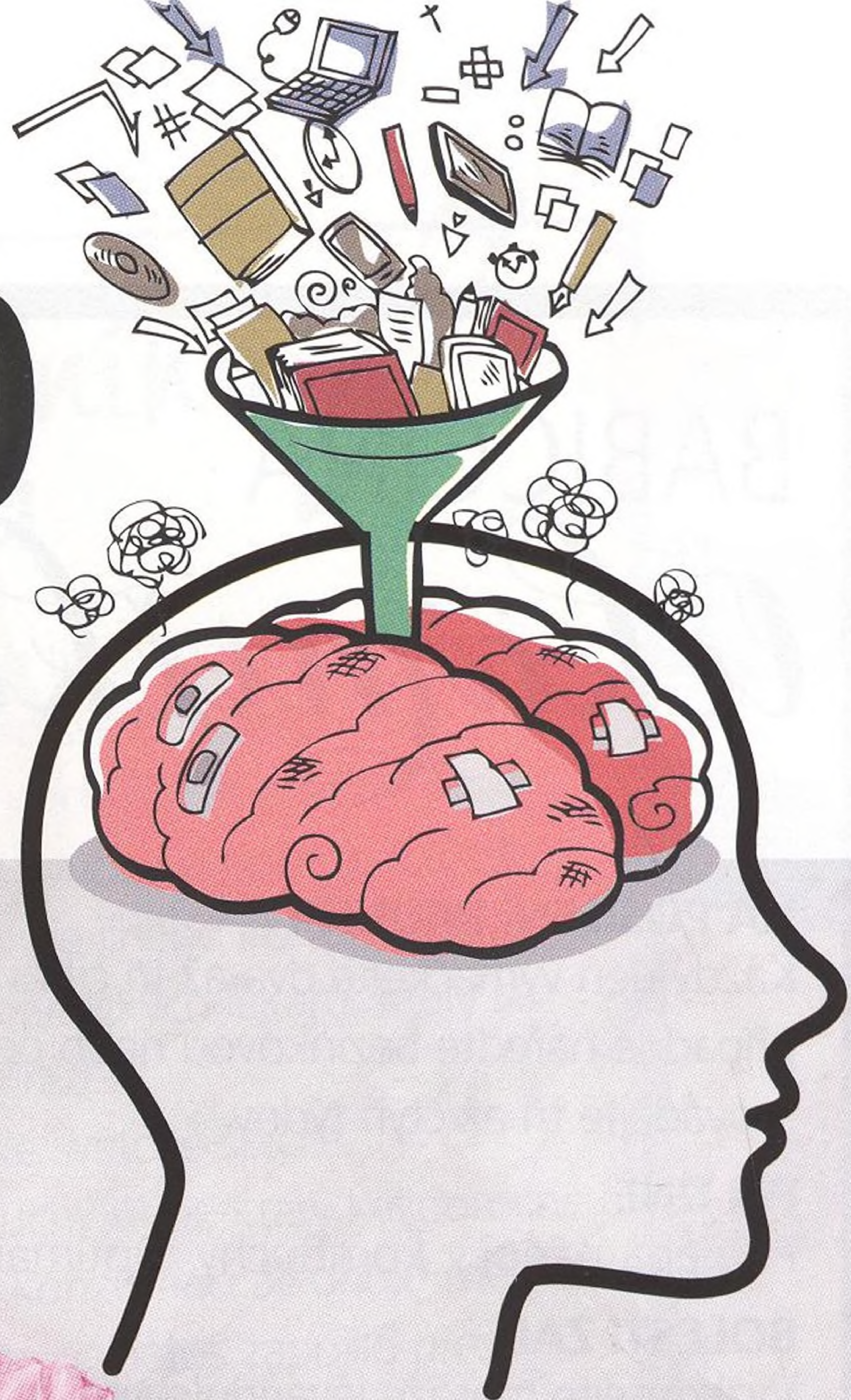
Pobyb a kondice

38 Chůze, nebo běh?

42 Pod toskánským nebem

Toskánsko nabízí vše, co si můžete od nezapomenutelné dovolené přát. Pohádkovou přírodu, památky, skvělé jídlo a víno a pohostinnost místních obyvatel.

50



46

Rady pro zdraví

46 Sedm tipů pro lepší imunitu (nejen na jaře)

Psychologie

50 Zkuste žít mindfulness

Umění vědomého prožívání přítomného okamžiku si může osvojit každý!

Zdraví z přírody

54 Naturkoutek

56 Máj, pro květy ráj

Z většiny bylin můžeme využívat všechny části, kořeny, nať, listy, později i semínka, ale v tomto období, jak samotný

název měsíce napovídá, především květy.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

53 Poradna

60 Tipy do knihovny



54

