

ZDRAVÍ září



Rozhovor

8 Snažím se žít tak, abych se cítila v harmonii

Herečka Monika Zoubková se v posledních letech zabývá i na poli literárním. Před třemi lety vyšla její kniha pro děti Brok, Flek a strašidla a nyní vychází další pohádkový příběh, Putování za minísky.

Aktuální téma

12 Co vaše imunita?

Popřemýšlejte, jak jste na tom s imunitou, a začněte na jejím posílení včas pracovat.

Nejlépe ještě před podzimní sezonou.

Prevence

16 Bakterie, která může být velmi nebezpečná

Streptococcus pneumoniae neboli pneumokok je v populaci velmi běžnou bakterií, která ohrožuje především malé děti a seniory.

Problém a řešení

20 Nenechte se připravit o vlasy!

Jejich nadměrná ztráta může potrápit každého. Naštěstí existují možnosti,

jak padání vlasů zabránit nebo ho alespoň omezit.

Abychom byly krásné

24 Proč používat pleťová séra

Slycháte o nich, ale váháte a ptáte se, zda je zařadit do beauty rutiny?

Zdraví v kuchyni

28 Dary léta po celý rok

Zpracujte a uchovejte plody nejúrodnějšího období roku!

32 S vařečkou v ruce

Pavel Šporcl, houslový virtuos





34 Bio chutná jinak

Září je měsícem biopotravin a příležitostí, jak se seznámit s produkty a surovinami od českých bio a eko farmářů. Připravte si dobroty, v nichž hrají prim suroviny nejvyšší kvality a „pravé“ chuti.

Pobyb a kondice

38 Které spalovače tuků fungují nejlépe?

44 Výlety nejen za burčákem!

Která vinobraní by vám neměla uniknout pro svou jedinečnou atmosféru?

Rady pro zdraví

52 Vše, co potřebujete vědět o menstruaci

Týká se všech dívek i žen až do menopauzy. Obvykle přichází pravidelně každý měsíc. A odtud také její název – menstruace.

56 Jak vyžrát na vši?

Každé dítě, které se pohybuje v dětském kolektivu, se s těmito obtížnými potvůrkami dříve či později setká. A zbavit se jich není jednoduché!

Psychologie

58 Jde vaše dítě po prázdninách do první třídy?

Několik rad, které vám i vašemu dítěti pomohou zvládnout bez nervů první školní rok!

Zdraví z přírody

46 Bylinka

50 Naturkoutek

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

62 Tipy do knihovny

