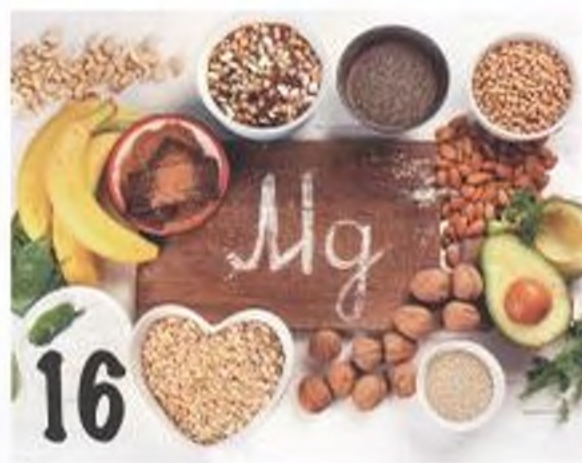


# ZDRAVÍ *listopad*



## *Rozhovor*

### **8 Ráda bych zůstala tvárná a otevřená**

Herečku Marii Štipkovou můžete vidět v rozličných inscenacích pražského Švandova divadla a její krásně zabarvený hlas slyšet z rozhlasu nebo při poslechu mnoha rozmanitých audioknih.

## *Aktuální téma*

### **12 Proč chodit na dentální hygienu?**

Protože je stejně důležitá jako pravidelná kontrola u zubního lékaře. Dentální hygiena totiž patří

do běžné, a hlavně pravidelné péče o náš chrup.

## *Prevence*

### **16 Nezbytné je potřebujeme! Proč?**

Vitamíny, minerály i stopové prvky jsou pro organismus nepostradatelné, byť je potřebuje jen v minimálním množství. Co byste o nich měli vědět?

## *Problém a řešení*

### **20 Dělalí se vám často modřiny?**

Na vině může být věk, alkohol, nemocná játra nebo poruchy krve.

## *Abychom byly krásné*

### **24 Aby pokožka v zimě nestrádala**

Potřebuje specifickou péči, která ji ochrání, vyživí a zregeneruje.

## *Zdraví v kuchyni*

### **28 Nahlédněte do světa netradičních rostlinných olejů**

Vaření dodají šmrnc a organismu mnoho důležitých látek, které podporují jeho správný chod.

### **32 S vařečkou v ruce**

Petr Klíma, šéfkuchař a spisovatel



34



46



52



38



**34 Uvařte si svá „comfort food“**

Oblíbená jídla z dětství, jídla, která si představíme a navozují nám pocity pohody a spokojenosti.

*Pobyt a kůdlice*

**38 Kloubům svědčí pohyb**  
**44 Putování Hřebenovkou Českého Švýcarska**

Vyzkoušejte novou zážitkovou trasu měřící 100 kilometrů! Zavede vás na proslulá i takřka neznámá místa regionu plného skalních měst, hlubokých lesů a kulturních památek.

*Zdraví z přírody*

**46 Bylinka**  
**50 Naturkoutek**

*Rady pro zdraví*

**52 Jak žít s lupénkou**  
Statistice Čechů trpí lupénkou, někdy i depresemi. Co pomáhá v léčbě s tímto kožním onemocněním?

*Psychologie*

**58 Proč bychom neměli dát stresu šanci**

Snižuje kvalitu života, a to jak po psychické, tak i fyzické stránce, a může stát za vznikem mnoha

závažných onemocnění. Proto je důležité mu co nejlépe čelit!

*Ostatní rubriky*

**3** Listárna  
**6** Co je nového  
**49** Tipy do knihovny  
**56** Poradna



6

