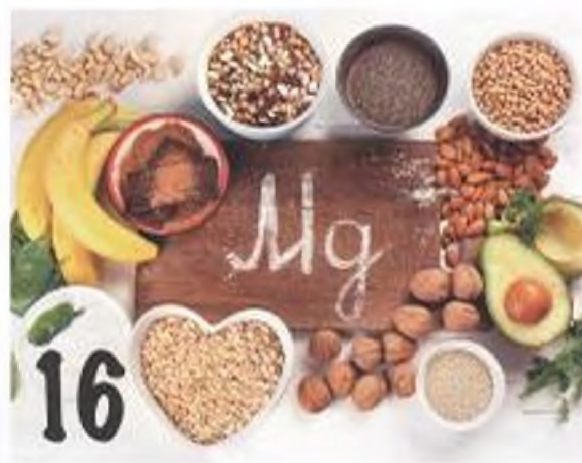


ZDRAVÍ *listopad*



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 Dělalj 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.

Pohyb a kondice

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

