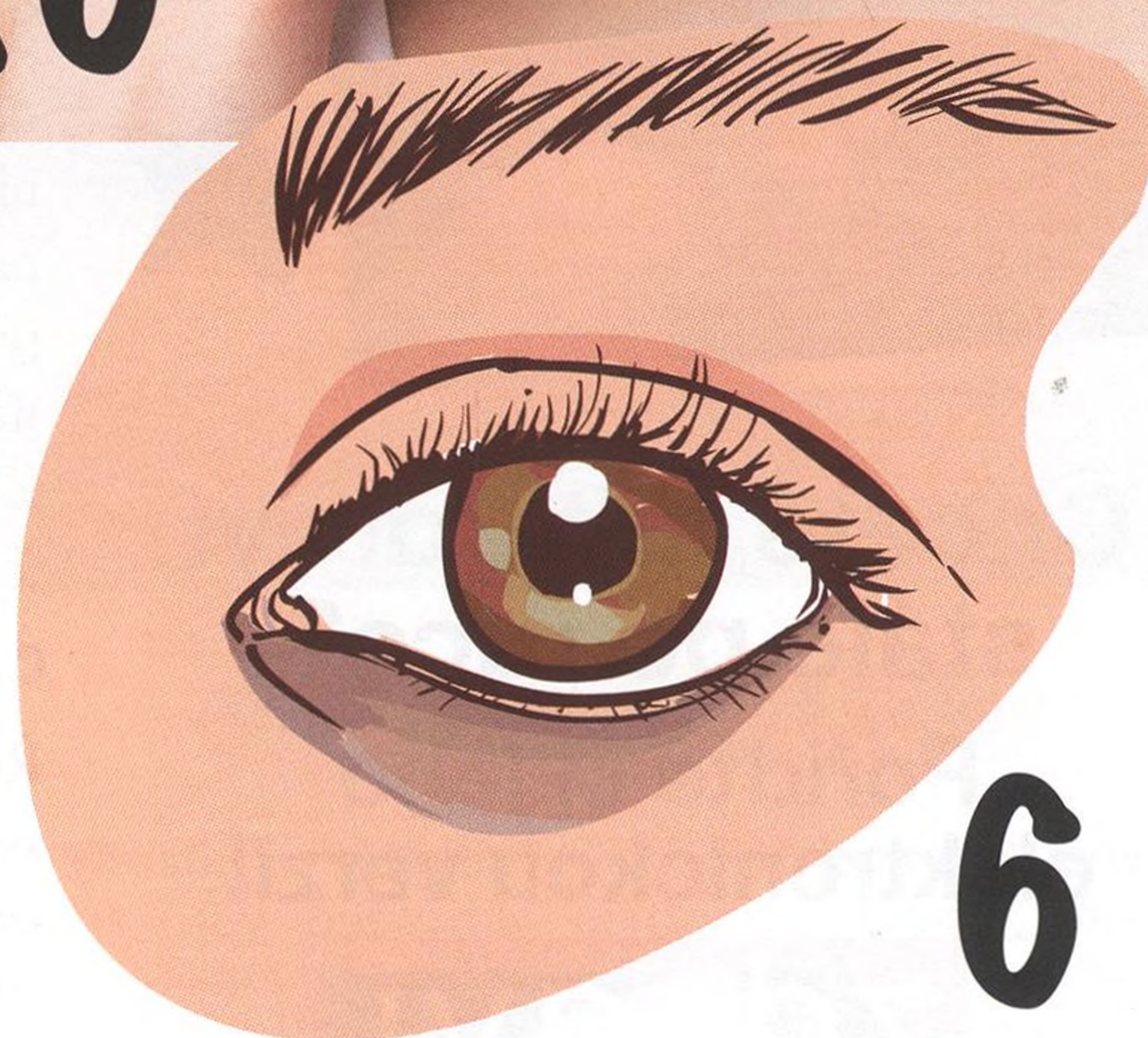
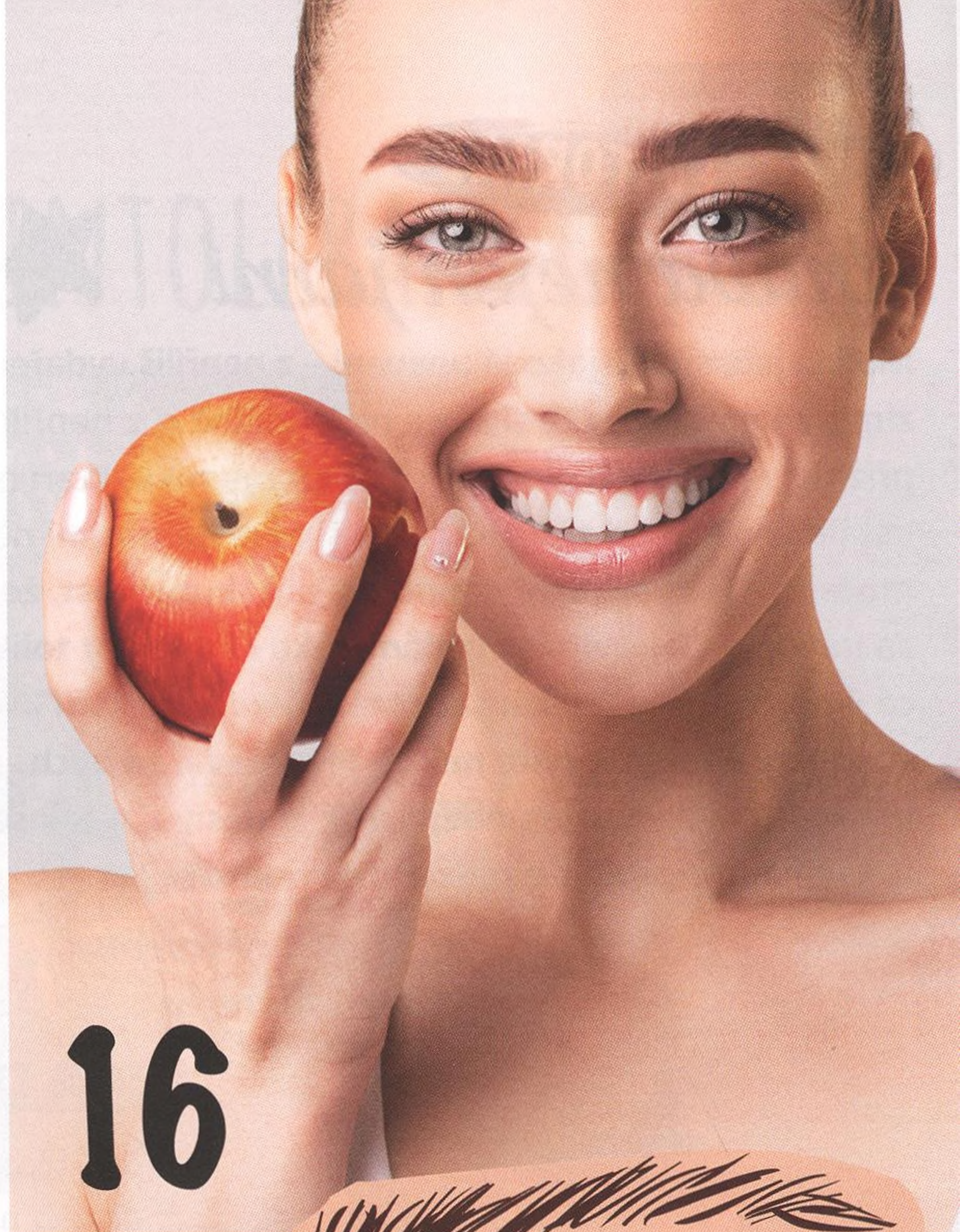


ZDRAVÍ

březen



Rozhovor

8 Jsem velmi napojena na přírodu a cykličnost
Herečka Dominika B. Vodňanský se věnuje nejen své profesi, ale také módnímu návrhářství, jógovému studiu, přírodní medicíně a samozřejmě rodině.

Aktuální téma

12 Brýle i čočky jsou stále v módě

Prevence

16 Jen kartáček a pasta nestačí!
Správná hygiena je pro zdravé a krásné zuby

zásadní, ale není to jediné, co jim prospívá.

Problém a řešení

20 Tři nejčastější zdravotní potíže miminek

Ani našim nejmenším se nevyhýbají zdravotní problémy. K těm nejčastějším patří bolení břicha, potíže se suchou kůží a také nachlazení.

Abychom byly krásné

24 Rozkvette do krásy
Stejně jako jarní příroda potřebuje v tomto období i pleť dostatek výživy a vláhy.

Zdraví v kuchyni

28 Běžná, ale nepříjemná
Laktózová intolerance je běžná porucha trávení, která postihuje 75 % světové populace. Pokud však víte, jak na to, můžete s ní žít plnohodnotný život.

32 S vařečkou v ruce
David Novotný, prezident soutěže Muž roku

34 V kuchyni s červenou řepou
Využití této kořenové zeleniny, která je zdrojem vitaminů B a C, provitaminu A, hořčíku, draslíku, železa či zinku, je



34



48



20



38

mnohem pestřejší, než by se na první pohled mohlo zdát!

Pobyb a kondice

38 Jarní únavě je lepší se vyhnout. Poradíme jak!

Zima je pro lidské tělo velkou zátěží, která se může projevit celou řadou nepříjemných symptomů. Zakročte včas a se žádným z nich se letos nemusíte setkat.

44 Objevte krásy Budapešti

Maďarské metropoli se také někdy říká Paříž východu nebo Perla

Dunaje, a to zcela právem.

Zdraví z přírody

46 Naturkoutek

48 Kouzelná síla stromů

Nejen byliny, ale také listnáče a jehličnany disponují mnoha terapeutickými účinky.

Rady pro zdraví

52 Zasloužíte si netoxický domov

Život bez zbytečné chemie prospěje vaší domácnosti, vašemu zdraví i přírodě.

Psychologie

58 Syndrom vyhoření? Nenechte se jím dostihnout!

Objevuje se nejčastěji u lidí v produktivním věku. U těch, kteří jsou v dlouhodobém stresu, jsou přepracovaní, unavení, psychicky vyčerpaní. Cesta z takového kolotoče ale existuje.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna

63 Tipy do knihovny