

# ZDRAVÍ

## duben



8



16



20

### Rozhovor

#### 8 Nejvíc si odpočinu na procházce se psem

Lucie Hlavinková patří ke šťastnější části populace, které se splnil dětský sen o budoucí profesi.

Vystudovaná historička a religionistka se stala úspěšnou spisovatelkou a její knihy hltají děti i dospělí.

### Aktuální téma

#### 12 Při hypertenzi pomáhá hlavně komplexní léčba!

Aby vysoký krevní tlak nezanechal na vašem zdraví

nevratné změny, je dobré ke správně zvoleným moderním lékům přidat i další opatření. Proč a která to jsou?

### Prevence

#### 16 Očkování, která se vyplatí!

Očkování je dosud stále nejúčinnější prevencí proti celé řadě nakažlivých infekčních nemocí. Přinášíme praktický výběr těch nepovinných, ale doporučených očkování pro dospělé i děti.

### Problém a řešení

#### 20 Alergici, připravte se na pyly!

Poradíme vám, co dělat a jak co nejsnáze „proplout“ pylovou sezonou.

### Abychom byly krásné

#### 24 Pro pleť bez nedostatků

S dobře zvolenou péčí můžete mnohým nedostatkům předcházet nebo je trvale vyřešit. A my vám prozradíme, jak na to!

### Zdraví v kuchyni

#### 28 S jarem změňte jídelníček!





34



38



48



58

Proč? A co do něj přidávat ve větší míře a co naopak omezit?

**32 S vařečkou v ruce**

Veronika Hajnová, operní pěvkyně

**34 Vaříme s ranými bramborami**

Jsou lahodnou sezonní pochoutkou, ať už jako příloha nebo hlavní chod.

*Pobyb a kondice*

**38 Začínáte hubnout do plavek?**

To děláte správně! Pokud totiž začnete už teď, zvyšuje se pravděpodobnost, že své

křivky nebudete muset za pár měsíců schovávat pod osuškou!

**44 Plzeň a okolí**

S jarem se stává krásnou a atraktivní destinací, která vás nadchne!

*Zdraví z přírody*

**46 Naturkoutek**

**48 Bakopa vás dostane do kondice**

Drobná tropická rostlinka se může pochlubit velkými účinky!

*Rady pro zdraví*

**52 S inkontinencí můžete žít naplno!**

Stačí k tomu odborná léčba, speciální cvičení a samozřejmě správný výběr inkontinenčních pomůcek. Víte, jak si je vybrat?

*Psychologie*

**58 Proč si dopřát digitální půst**

Čas strávený offline přinese do vašeho života nejen jeden benefit.

*Ostatní rubriky*

**3** Listárna

**6** Co je nového

**51** Tipy do knihovny

**56** Poradna