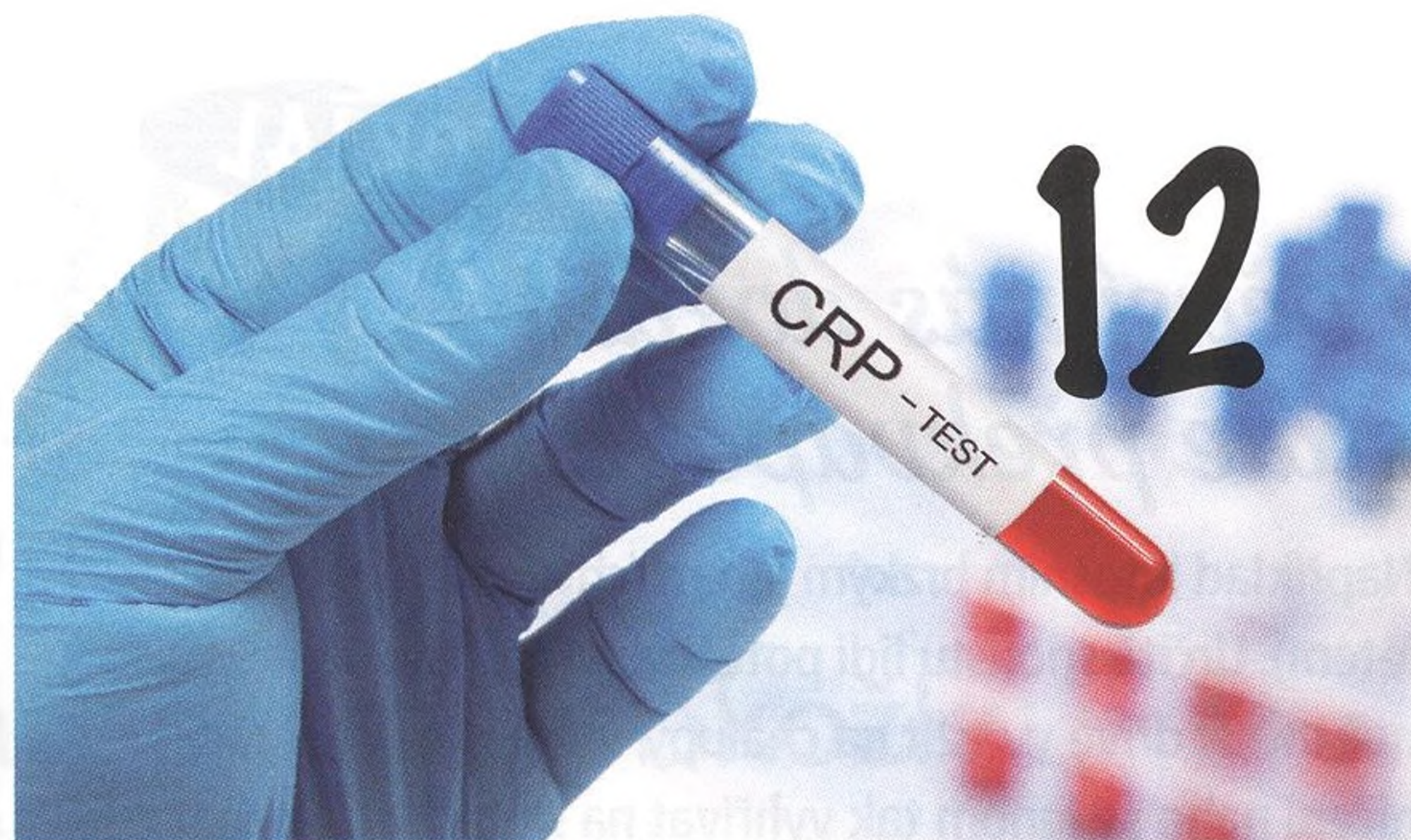


ZDRAVÍ květen



Rozhovor

8 Radovat se je základ zdraví

Lucie Benešová je nejen skvělá herečka, krásná žena, šťastná máma a babička, ale také stavitelka a kutilka. Co ji ale charakterizuje především, je dar nezměrné radosti ze života, elánu a optimismu, kterými dokáže nakazit celé okolí.

kutovaným tématem. Děje se tak zejména proto, že stále častěji dochází k jejich nadužívání.

Prevence

16 Vystavujte se slunci správně!

Předejdete tak předčasnému stárnutí kůže a zdravotním obtížím, které mohou být i fatální.

problém, se kterým se jednou za čas setká většina z nás. Poradíme vám, jak jí předcházet nebo co dělat, když vás překvapí!

Abychom byly krásné

24 Zařadte oleje do kosmetické péče

Jejich blahodárných účinků využijete doslova od hlavy až po paty!

Aktuální téma

12 Lze zabránit rezistenci na antibiotika?

Antibiotika jsou v poslední době celosvětově velmi dis-

Problém a řešení

20 Nemůžete se ani narovnat bez bolesti?

Přesně tak se projevuje blokáda bederní páteře,

Zdraví v kuchyni

28 Jde to i bez lepku!

Omezením lepku sice nezhubnete, ale určitě odlehčíte svůj jídelníček.



34



38



58



32 S vařečkou v ruce
Vladimír Kiseljov, malíř,
scénograf, režisér,
spisovatel a pedagog

42 Kam za exotikou?
Například do Rás
al-Chajma, jednoho ze
sedmi Spojených
arabských emirátů!

dělá dobře pokožce
i dýchacím cestám.

**34 Chutně proti jarní
únavě**
Připravte si dobroty, které
jsou svěží, lehké a ze
sezonních surovin.

Rady pro zdraví
**46 Jak na potíže se
špatným zažíváním**
Dodržáním několika
zásad se jim můžete
vyhnout, ale vyzkoušet
můžete i tipy pro rychlou
úlevu.

Psychologie
**58 Hroučíte se pod tlakem
problémů?**
S tím vám může pomoci
psychoterapeut.
Důležité je ale vybrat si
toho správného!

Pobyb a kondice
**38 Několik důvodů, proč
se vyplatí jezdit na
koloběžce**
Zhubnete, provětráte si
hlavu, rozhýbete se,
procvičíte svaly. A to není
vše!

Zdraví z přírody
50 Naturkoutek
52 Zklidňující maceška
Violka trojbarevná

Ostatní rubriky
3 Listárna
6 Co je nového
56 Poradna

