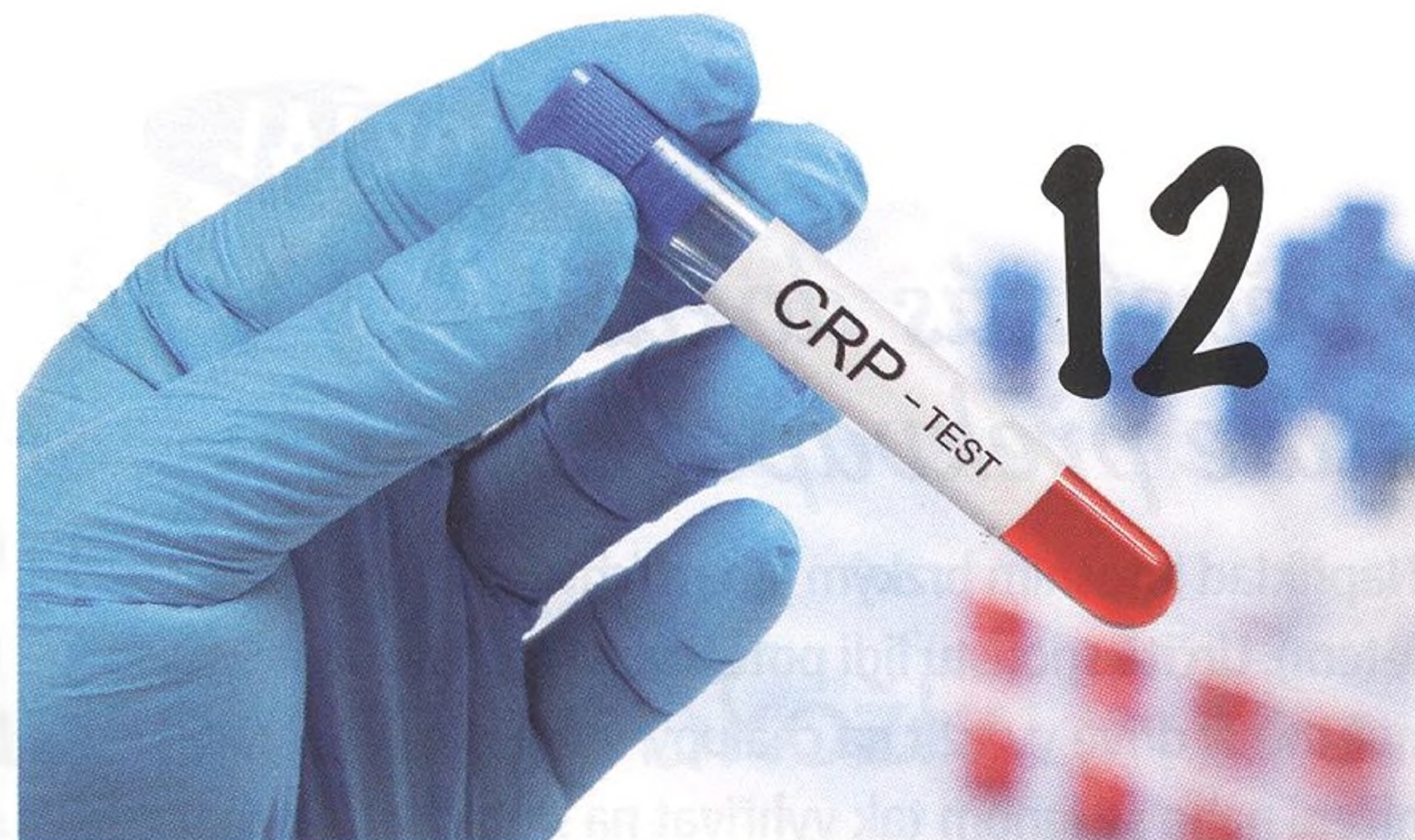


# ZDRAVÍ

## 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**  
Dodržením 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**

