

ZDRAVÍ

červen

12



Rozhovor

8 Žádná z postav, kterou hraji, není nudná

V kinech právě běží nová pohádka Princezna na hrášku, v níž ale nehraje ani princeznu, ani královnu, v seriálu Ulice si užívá roli Soni, která přináší do děje patřičný rozruch, exceluje v mnoha divadelních představeních a zanedlouho si začne dávat do těla při tanečních trénincích, abychom její výkony mohli sledovat v další řadě StarDance. Lucie Vondráčková je opravdu v jednom kole, vše ale dělá s láskou a nadšením.

Aktuální téma

12 I malý úraz je potřeba ošetřit

Se začátkem léta si většina z nás užívá naplno sluníčka a výletů do přírody. Někdy se však přihodí menší či větší nehody. Víte, co dělat?

Prevence

16 Svěží po celý den

Ačkoliv je pocení přirozená reakce těla na přehřívání organismu, pot nikomu nevoní!

Problém a řešení

20 Pálení a svědění?

Jde to i bez něj!
Koupání, pocení,

mokré plavky, ale i více romantických radovánek v létě způsobují ženám nemalé intimní problémy. Zřejmě neexistuje žena, která by to nezažila. Je to nepříjemné a otravné. Naštěstí je to řešitelný intimní problém.

Abychom byly krásné

24 Sužují vás kožní potíže?

Správná péče, úprava životního stylu a trpělivost vám přinesou úlevu a lepší kvalitu života.

Zdraví v kuchyni

28 Proč dávat přednost sezonním potravinám?

Chutnají lépe, mají více



34

42



52



46

živin a jejich konzumace přispívá k udržitelnějšímu životnímu stylu. A to není vše!

32 S vařečkou v ruce

Petr Martinák, herec a moderátor

34 Fit pomazánky

Kdo by je nemiloval! Vedle stálic, jako jsou sýrová nebo vajíčková, připravte pomazánky, které jsou bohaté na nutričně hodnotné látky a zároveň jsou velmi chutné.



Pobyb a kondice

38 I z obyčejné chůze můžete zdravotně profitovat

Je dlouhodobě prokázáno, že právě chůze je pro člověka nejpřirozenější, nejlevnější a nejdostupnější pohybovou aktivitou. A navíc velmi účinnou. Tak toho využijte!

42 Výlety do zámeckých zahrad a parků

Sezona návštěv historických památek je v plném proudu. Hodny obdivu jsou ale také zelené oázy, které je obklopují.

Rady pro zdraví

46 Chcete, aby vaše děti měly zdravé zuby? Dosáhnout toho můžete

tím, že je naučíte správně o ně pečovat už v útlém dětství!

Zdraví z přírody

50 Natur koutek

52 Kokoška pastuší tobolka

Zastaví krvácení, ošetří pokožku, ozvláští pokrmy a rozzáří kytici.

Psychologie

58 Úmorná horka mají negativní vliv i na psychiku. Jak se bránit?

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna