

ZDRAVÍ 16

srpen



Rozhovor

8 Písničky mě napadají většinou u vaření

Zpěvačka s charismatickým hlasem, textařka, skladatelka, ale také máma tří dětí Klára Vytisková vydává začátkem podzimu nové album VEGA, na kterém zve posluchače na cestu svým hudebním vesmírem... a nahlédnout je nechává i do svého nitra.

Aktuální téma

12 Čím nakrmit mozek

Víte, že správný jídelníček může pomoci zlepšit

některé funkce mozku? Třeba jeho výkonnost, schopnost koncentrace nebo paměť!

Prevence

16 Co pomáhá na křečové žíly?

Oteklé nohy, metličky a křečové žíly nejsou právě to, co by ženy chtěly na svých nohou vidět. Řešením je prevence.

Problém a řešení

20 Trápí vás brnění a mravenčení v končetinách?

Zjišťovali jsme, co je

způsobuje a jak je lze omezit nebo se jich úplně zbavit.

Abychom byly krásné

24 Zaměřeno na nehty

Jsou naší vizitkou, a tak je samozřejmě, že do kosmetické rutiny by měla patřit i náležitá péče o ně.

Zdraví v kuchyni

28 Sladký život bez cukru

Která sladidla jsou vhodná pro diabetiky a ty, kteří se snaží zhubnout?

42



28



38



34

32 S vařečkou v ruce

Jan Smigmator, zpěvák

34 Sezona švestek je tu

Mírně nasládlá chuť modrých až fialových plodů, které jsou nabitě vitaminy a minerály, patří neodmyslitelně k přelomu léta a podzimu!

Pobyb a kondice

38 Těhotenství ani porod nejsou důvodem se nehýbat!

Pravidelná tělesná aktivita může zpříjemnit těhotenství a udržet gravidní ženu v dobré v kondici.

42 Znáte Saskou Kamenici?

Že ne? Nechte se inspirovat několika tipy z pozoruhodného města ležícího jen zhruba 50 km od českých hranic!

Rady pro zdraví

46 Co potřebují oči, aby byly zdravé?

Poradíme vám, jak jim ulevit, co jim prospívá a také jaké potraviny jsou pro zdravé oči zásadní.

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Všeuměl světlík lékařský

Jeho využití sahá od léčby očních problémů až po podporu při respiračních a kožních onemocněních.

Psychologie

58 Terapie uměním

Malování, kreslení, sochaření a další výtvarné techniky jsou skvělým nástrojem pro terapii duše.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna

