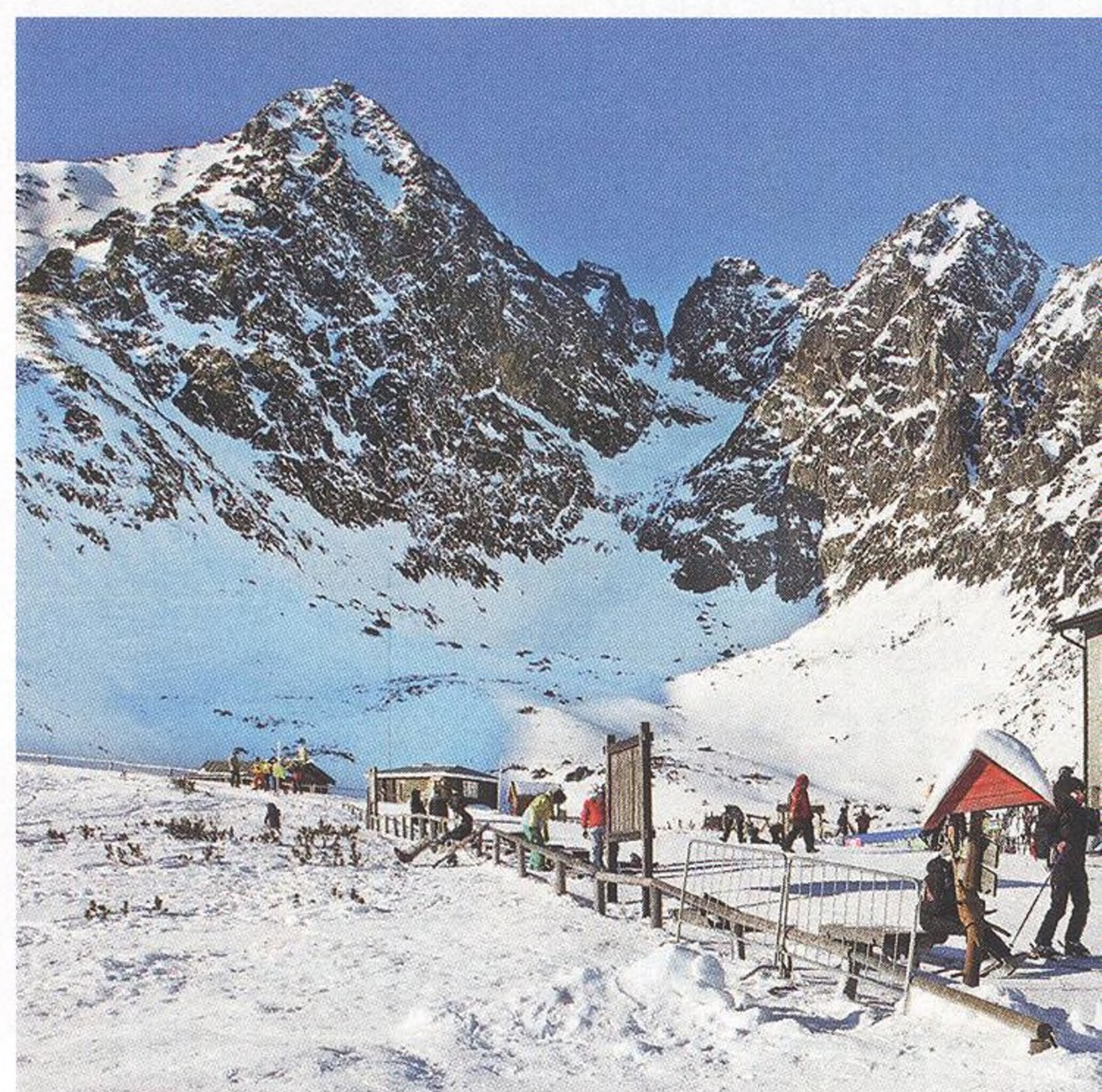
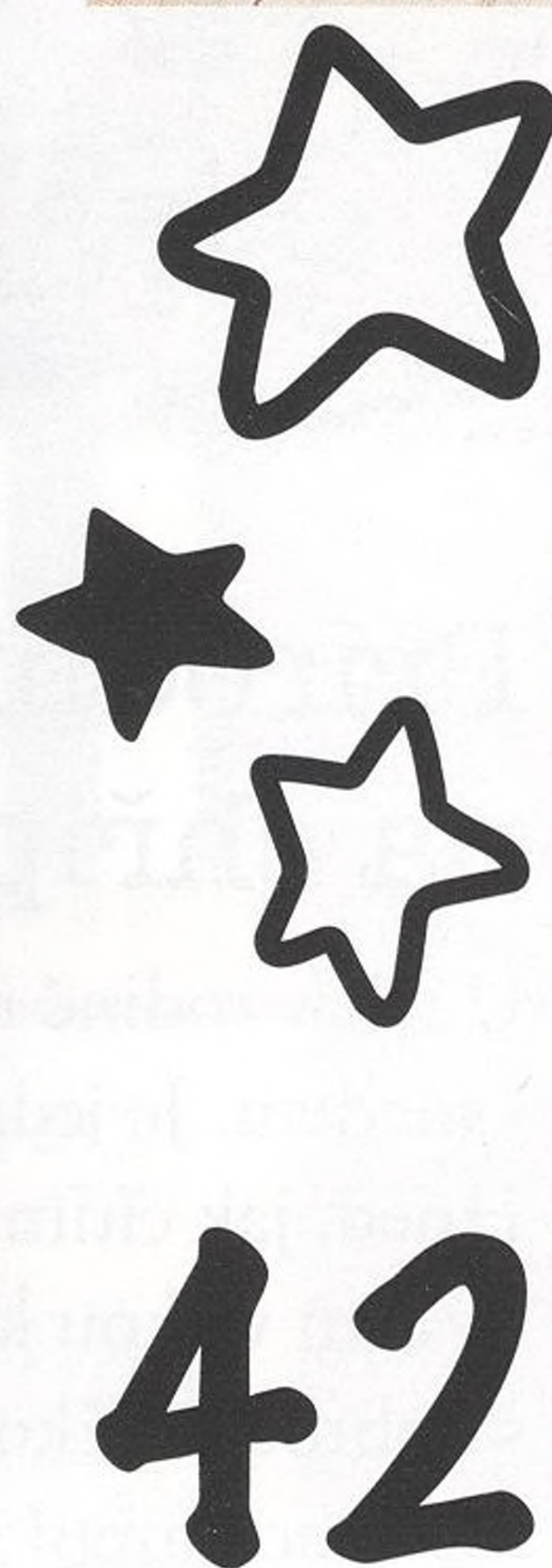


ZDRAVÍ

leden



Rozhovor

8 Jídlo by mělo navozovat dobrou náladu a dělat život hezčím! Půvabná Simona Chytrová není jen herečka, producentka a kostýmní výtvarnice, ale i výtečná kuchařka!

Aktuální téma

12 Dokážeme přelstít geny? Spoustu nemocí, a bohužel nejenom těch vzácných, mají na svědomí genové mutace. Moderní genová terapie už některé z nich dokáže opravit.

Prevence

16 Tipy pro zdravé kosti a klouby Poradíme vám, co jim prospívá a co naopak škodí.

Problém a řešení

20 Aby vám únava neničila život I když je únava přirozená reakce organismu na fyzickou nebo psychickou zátěž, měli bychom ji vnímat jako jakýsi varovný signál těla, že potřebuje péči a regeneraci.

Abychom byly krásné

24 Výzva pro naši pokožku Aby zůstala vitální a v po-

hodě i v zimě, potřebuje zvláštní péči!

Zdraví v kuchyni

28 Jak mít střeva v pohodě Zácpa nebo průjem nejsou zrovna populárním tématem, ale neměli bychom se o nich bát mluvit – měli bychom jim předcházet či je řešit. Například vhodným stravováním.

32 S vařečkou v ruce Milan Drobný, zpěvák

34 Zimní hody Zelenina, kterou nám i chladné měsíce roku nabízejí, a kvalitní maso z bio či certifikovaných chovů vykouzlí lahodné

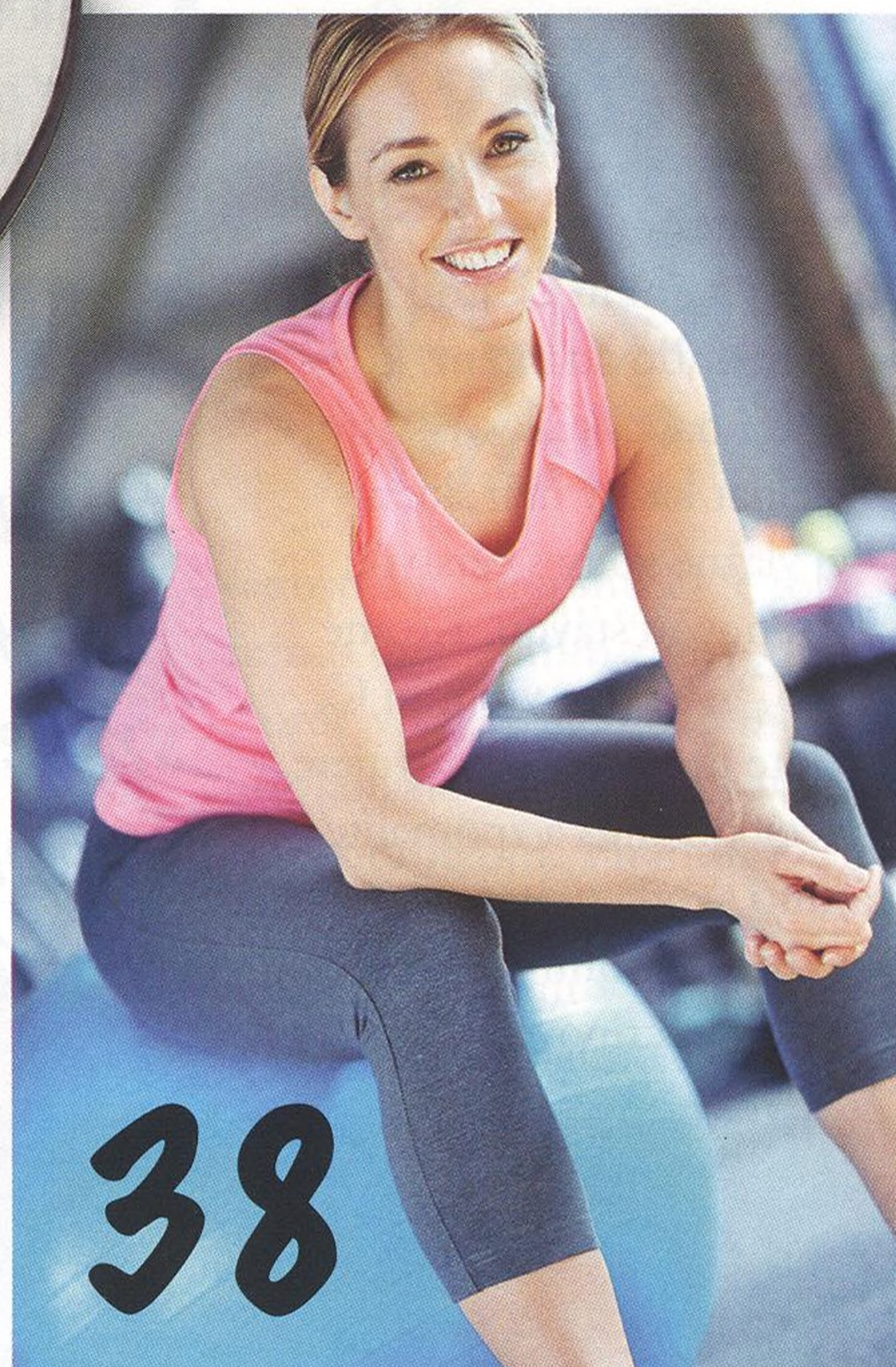
34



20



50



38

menu, které zahřeje a dokonale zasytí.

Pobyb a kondice

38 Nedaří se vám po třicítce zhubnout?

Nevzdávejte to! Odborníci tvrdí, že pokud přizpůsobíte hubnutí změnám, které v těle probíhají s věkem, můžete se nadváhy zbavit kdykoli.

42 Ze sjezdovek rovnou do bazénů?

Ano, i to můžete zažít ve Vysokých Tatrách! Má to však háček – když do těchto nádherných „minivelehor“ jednou

zavítáte, budete se tam určitě pravidelně vracet. Jsou totiž návykové!

Rady pro zdraví

46 Migréna, nebo jen bolest hlavy?

Pokud vás bolí hlava častěji nebo dokonce pravidelně, je důležité rozlišit, zda se jedná o běžnou bolest hlavy, nebo o migrénu. A podle toho postupovat.

Zdraví z přírody

50 Kouzelný ibišek

Jeho účinné látky příznivě působí na dýchací cesty, trávení, imunitu i pokož-

ku, zatímco jeho lahodná chuť a vůně potěší smysly.

54 Naturkoutek

Psychologie

58 Vyzrajte na zimní splíny a chmury

Sezonní změny nálady občas potrápí každého, přesto není dobré je podceňovat. Proto je dobré vědět, jak je zvládat a kdy třeba už vyhledat odbornou pomoc.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

49 Tipy do knihovny

56 Poradna