



JSEM JAKO DOSTIHOVÝ KŮŇ

Poprvé jsem dělala rozhovor s Lucií Bílou před více než třinácti lety. Oč smutnější byly její soukromé ztráty, o to zářivější byly za ty roky její pracovní úspěchy. Lucie získala status jakéhosi národního pokladu, „patří“ každému. Stále se na všechny usmívá, ale naučila se držet odstup. A k udržení zdraví jí v koloběhu showbyznysu pomáhá například i umění zůstat dítětem.

CHOĎTE S HOLEMI, ABYSTE NECHODILI O HOLI

Nordic Walking je společenský sport, který lze provozovat v každém věku, bez požadavku na předchozí sportovní zkušenosti či fyzickou kondici. Je vhodný jako rehabilitace pro osoby po operacích kloubů dolních končetin, pro osoby trpící nadváhou i jako prevence většiny problémů spojených se stárnutím, pomáhá zlepšovat činnost mozku a zlepšuje náladu.

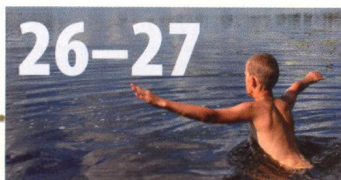


NEMINE DEN, ABY NĚKDO NEPŘIŠEL SE ŽLOUTENKOU

Žloutenka vám hrozí nejen na zahraniční dovolené, ale i v Česku. Ne nadarmo se jí říká také nemoc nemytých rukou. Ani očkování nemusí být vždy zárukou, že se vás žloutenka nebude nikdy týkat. Naštěstí na některé viry existují úspěšné alternativní způsoby léčby.

VODA V CIZINĚ MŮŽE I ZABÍT

To nejhorší už máte vlastně za sebou. Nejvíce škodlivá je totiž voda v hotelových pokojích hned na samém počátku sezony. Ale i nyní si dobře dávejte pozor na vše, co s vodou jakkoli souvisí.



BĚŽNOU LETNÍ HOUBOU PROTI ALERGIÍM

Sluníčko pálí, voda láká ke koupání a hlavně užíváme požehnanou dobu dovolené. Ale každá mince má i svou odvrácenou stranu. V období léta se mohou vyskytnout nepříjemné známky alergií, atopického ekzému i astmatu. Víte ovšem, že nám příroda poskytuje na tato trápení i účinné léky? Žampiony.

BYL JSEM U ĀFRICKÉHO ŠAMANA

Moussa Sissi oblečený do bílého splývavého oděvu sedí každý den ve vypelchané židli před jedním z domů v rezidenční čtvrti největšího města Pobřeží slonoviny Abidjanu a čte si v Koránu. Tedy pardon – pracuje. Je to totiž marabut – čaroděj, který za pomoci svatých knihy islámu svému klientovi umí vykouzlit mnohé nevídané věci. Moussa Sissi se na své vizitce chlubí specializací na zdraví, lásku, peníze a úspěchy ve studiu. Tak se mu taky svěřím do péče.

