

HIT ČÍSLA

Rozhovor

s Lucií Bílou 10

Na návštěvě u malíře

Jaromíra Skřivánka 26

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

Nedat kazu šanci

- zubní hygiena 14

Nejen na stará kolena

- revma 22

Chřipka není nachlazení 30

Kaleidoskop 38

Kouzla s geny

- upravené potraviny 40

Myslete na klíšťata

- začíná doba očkování 46

ZDRAVÍ A KRÁSA

Když kosmetika nestačí 8

Poradna ZDRAVÍ 28

Byliny na vaše neduhy 37

Fytoterapie

- jablečník lékařský 51

Pohybem ke zdraví

- dejte vale stresu 54

PÉČE O DÍTĚ

Rovnátka 18

Rodinná droga

- děti a televize 20

Lucie Bílá

10 - 13

Naše nejoblíbenější zpěvačka Lucie Bílá zařadila do svého životního repertoáru také charitativní činnost. O tom, co vlastně tato část její práce obnáší, čím obohacuje smutné a nemocné děti a jakou radost dělá jí samotné, se dozvíte z rozhovoru uvnitř čísla.



Nedat kazu šanci

14 - 16

Kolik času věnujete každý den čištění svých zubů? Čím se řídíte při výběru zubního kartáčku? Užíváte pravidelně dentální nit? Zkuste si popravdě říct, zda dokážete účinně chránit svůj chrup.

Nalad'te se pozitivně

34 - 35

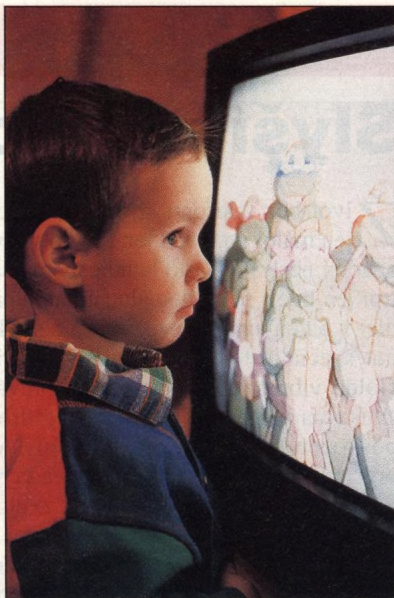
Když jsi smutná, tak i kapky deště bo-lí..., říká písničkář Karel Plíhal a má zce-la pravdu. Když ke všem starostem, jež nás provázejí každým dnem, nasadíme na oči ještě černé brýle, pak se nám může zdát, že život nestojí za nic. Ně-kdy ale stačí všimnout si nepatrného úsměvu kolemjdoucího a opřemovat jej. V tom okamžiku se mraky začnou trhat a sluníčko si cestu najde.



Rodinná droga

20 - 21

Jestliže vás ještě nenapadlo, že televize může vážně narušit rodinné soužití a potažmo i dospívání vašich dětí, pak si přečtěte názory odborníků. Ti tvrdí, že příliš častým sledováním televizní obrazovky je možné vypěstovat podobnou závislost, jakou, se všemi negativními jevy, prožívají narkomani.



Žampióny jsou také houby

42 - 43

Opět vám nezbyl čas na lesní procházku s košíkem? Nezoufejte, vždyť do přírody můžete zajít i mimo houbařskou sezónu a žampióny upravené různými způsoby také dobře chutnají. Přesvědčí vás o tom naše recepty.



Revma

22 - 25

Víte, že za více než stovkou různých lékařských diagnóz se skrývá revma? Zdánlivě běžné bolesti kloubů, kostí a svalů mohou být projevem této nejrozšířenější choroby. Rozhodně bychom neměli tyto příznaky podceňovat, protože údajná nemoc starých lidí se nevyhýbá ani mladším věkovým kategoriím. Předcházet tomuto onemocnění můžeme už v dětství.



OBSAH

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Cukrovka za volantem 49

ŽIVOTNÍ STYL

Othellova slabost

- o žárlivosti 32

Naladte se pozitivně 34

Obličej jako čítanka 36

Osobnost medicíny 50

Zadáno pro seniory

- mozková mrtvice 52

Alternativní medicína

- míčkování 56

Zvířata a my 57

ZDRAVÍ na cestách

- v Horní Lužici 58

VÝŽIVA A RECEPTY

Žampióny 42

Olej v naší kuchyni 44

ZÁBAVA A POUČENÍ

Test: Žárlíte? 33

Cvičte svůj mozek 61

Z dějin medicíny

- péče o zuby 62

Nemoci slavných

- Napoleon Bonaparte 63

Horoskop 64

Křížovka 65