

ZDRAVÍ *březen*



8



12



58

Rozhovor

8 Pomohla mi psychoterapie

Osud se s úspěšnou modelkou a autorkou dvou knih Veronikou Sovadina Kašákovou nemazlil. I přesto, nebo právě proto, je to žena, která kolem sebe šíří optimismus a laskavost.

Aktuální téma

12 Nejvyšší čas na jarní detox!

Udělejte si ho letos trochu jinak a myslete nejen na očistu organismu, ale i na odpočinek a získání nové energie. Bude se vám to určitě hodit!

Prevence

16 Vyhněte se zánětům močových cest

V prevenci jsou klíčová režimová opatření, hygiena a podpora imunitního systému. Pomohou i bylinky a kvalitní doplňky stravy.

Problém a řešení

20 Vysoký krevní tlak

Patří mezi nejrozšířenější civilizační nemoci. Dobrou zprávou je, že se vysokému krevnímu tlaku dá úspěšně předejít dlouhodobě zdravým životním stylem.

Abychom byly krásné

24 Ekzém trápí děti i dospělé

Toto chronické kožní zánětlivé onemocnění vyžaduje trpělivost, pravidelnost a správně zvolené přípravky, které minimalizují a tiší nepříjemné příznaky.

Zdraví v kuchyni

28 Bylinkové čaje pro zdraví i pohodu

Správně zvolené dokážou zahřát a hydratovat, ale také podpořit imunitu, zlepšit trávení nebo ulevit od stresu a napětí.



16



32 S vařečkou v ruce

Kadeřník Michal Zapoměl

34 Jemná síla medvědího česneku

Jeho sezona začíná právě teď a potrvá až do května. Jeho příjemnou lehce pálivou a pikantní chuť využijete ve studené i teplé kuchyni.

Pobyb a zdraví

38 Chcete cvičit, ale jste líní?

Najděte si pohybovou aktivitu, která vás bude bavit. A hlavně si nevyčítejte, když vám to napoprvé nevyjde.

42 Dechberoucí podívaná i adrenalinový zážitek

Kde? V portugalském Nazaré!

Rady pro zdraví

46 Pomozte tělu bránit se nemocem!

Bez správně fungující obrany těla nemůžeme být zdraví. Mnozí lidé si to ovšem uvědomí až ve chvíli, kdy jejich imunitní systém selže a útočící bacil ji prolomí. Být to tak ale nemusí!

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Kakao pro dobrou náladu a vitalitu

Nabízí nejen úchvatnou vůni a lahodnou chuť, ale

také vysoký obsah zdraví prospěšných látek.

Psychologie

58 Trápí vás potíže se sexem?

Zjišťovali jsme, které jsou nejčastější a jaké jsou možnosti řešení.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna

63 Tipy do knihovny