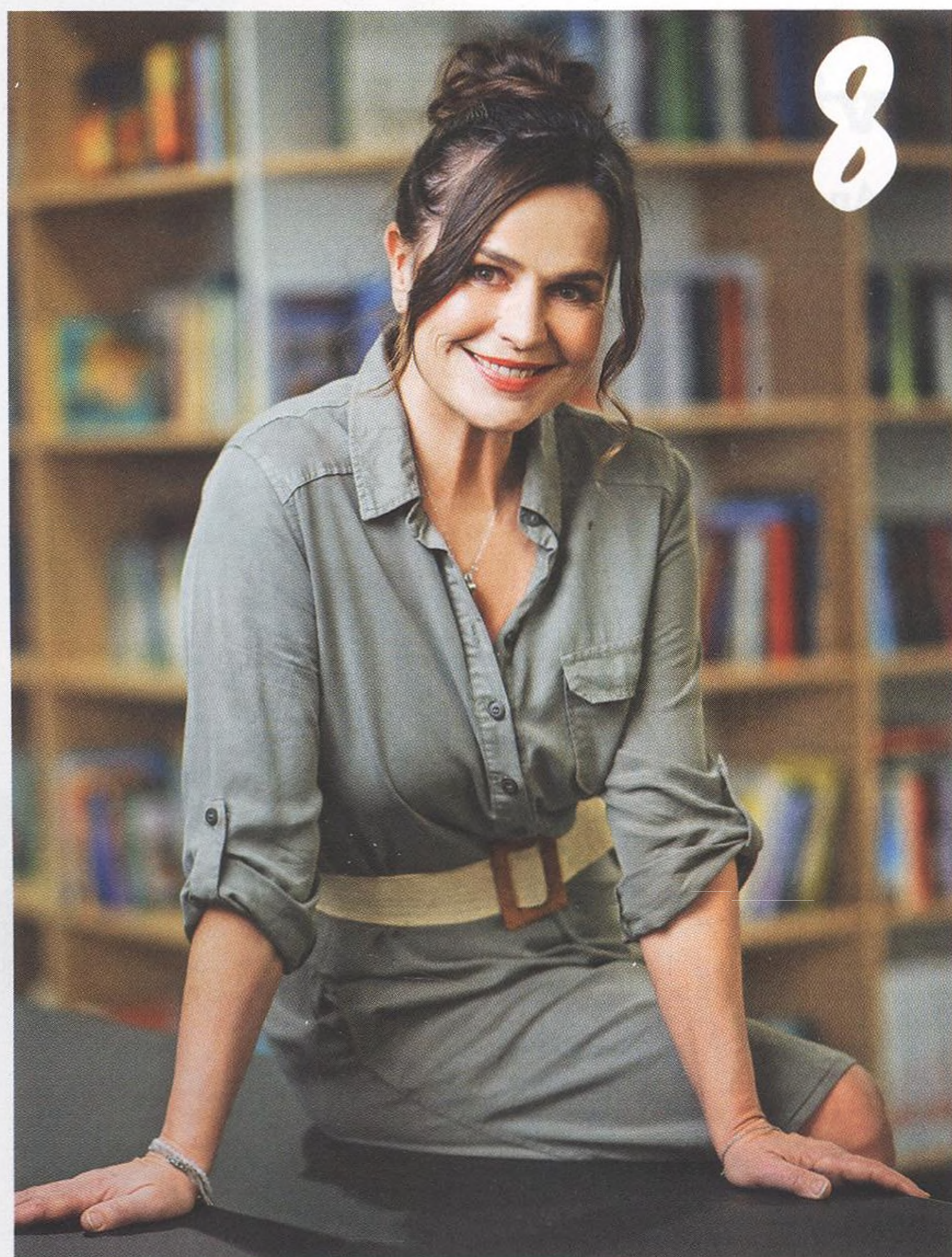


ZDRAVÍ

duben



8

Rozhovor

8 Žiji krásně

I když se Olga Studničková Šípková stále aktivně věnuje pohybu, nedílnou součástí jejího života je už řadu let pomoc druhým.

Prevence

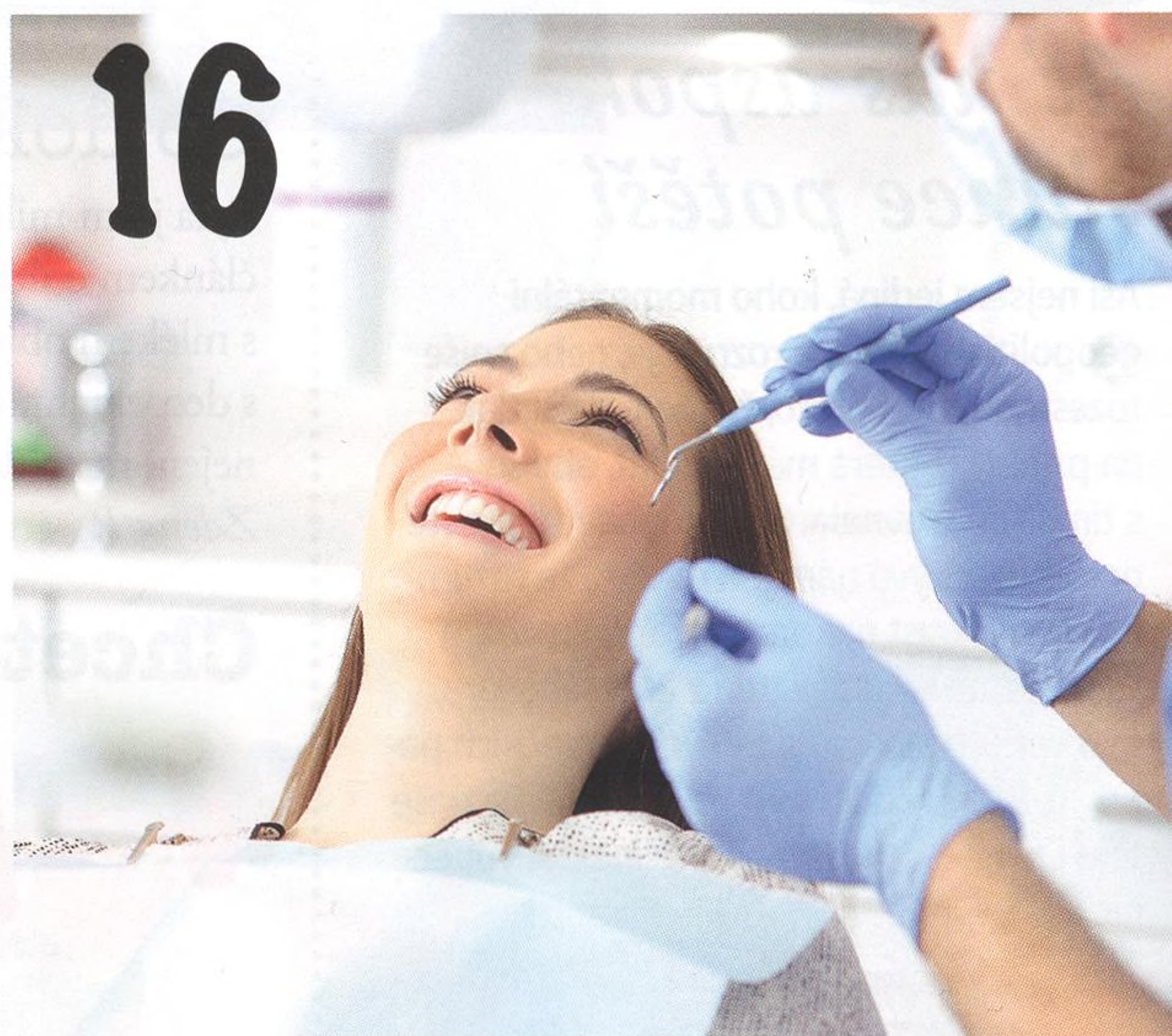
12 Jen suchý únor nestačí!

Játra jsou velmi důležitým orgánem v lidském těle a rozhodně se vyplatí pečlivě se o ně starat. Předejdete tak celé řadě zdravotních problémů.

Aktuální téma

16 Čištění není vše

Zuby potřebují více!



16



40



Čištění zubů je jen jeden z kroků, který přispívá ke zdraví zubů, dásní a celé ústní dutiny.

Problém a řešení

22 10 nejdůležitějších otázek o alergiích

Chcete vědět, jak poznáte, že jste alergičtí, a na co všechno můžete negativně reagovat?

Abychom byly krásné

26 Klíč ke krásné pleti

Čištění a odličování jsou základní a bez nadsázky nejdůležitější kroky v každodenní péči o pleť, které ji pomáhají

udržet zdravou, svěží a bez nedokonalostí.

Zdraví v kuchyni

30 Jídlem proti zažívacím obtížím

Řešením je odlehčení, přemýšlení o tom, co jíme, o původu a čerstvosti surovin, a hlavně nepodléhání stresu.

34 S vařečkou v ruce

Martin Černý, hudebník a spisovatel

36 Velikonoční mlsání

Ať už slavíte křesťanské nebo původní pohanské svátky jara a plodnosti, dobré jídlo by vám nemělo chybět.

54



44

36



22



26



Pobyb a zdraví

40 Začínám běhat!

To je skvělé, ale víte, co byste měli vědět, ještě než obujete běžecké boty a vyrazíte?

44 Romantickým údolím na kole i na lodi

Zajed'te si do malebného údolí Wachau, kterým protéká Dunaj! Protínají ho pěkně udržované cyklostezky i pěší trasy.

Rady pro zdraví

48 Jak si elegantně poradit s inkontinencí

Odborníci doporučují dva základní kroky: přiznat si problém a místo zbyteč-

ného trápení a ostychu ho urychleně začít řešit. Možností je hned několik!

Zdraví z přírody

52' Naturkoutek

54 Spojenec pro zdravý životní styl

Kozinec blanitý podpoří obranyschopnost organismu, zpomalí stárnutí buněk, pomůže načerpat energii a vypořádat se se stresem.

Psychologie

58 Když mi to nejde do hlavy!

Potíže s učením nebo soustředěním má stále

více lidí. Jen málokdo však ví, jak si pomoci.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna

57 Tipy do knihovny