

ZDRAVÍ

červen



Rozhovor

8 **Nerada rozdělují svět na ženský a mužský**

Její knihy mizí z pultů rychleji, než stačí dopsat další kapitolu. Scarlett Wilková má dar vdechovat příběhům duši a čtenářům přinášet emoce, které ještě dlouho doznívají.

Aktuální téma

12 **Chcete spát zdravě?**

V takovém případě musíte vědět, že ke kvalitnímu spánku ani zdaleka nestačí jen pohodlná postel!

Prevence

16 **Jak vyzrát na syndrom suchého oka**

Syndrom suchého oka je porucha sekrece slz nebo porucha složení některé z vrstev slzného filmu. Poznejte jeho příčiny a zvolte vhodnou pomoc.

Problém a řešení

20 **Potí se vám nohy?**

Zjišťovali jsme, co všechno vám s tímto nepříjemným, ale zcela běžným problémem může pomoci.

Abychom byly krásné

24 **Relaxujte a dobijte si baterky**

Kde? No přece v lázních! Ukazuje se totiž, že i kratší pobyty v láz-

ních mají pro zdraví a kondici velký význam.

Zdraví v kuchyni

28' **Chuť léta z české přírody**

Lokální ovoce dozrálé na slunci – to je nejen neodolatelná chuť a vůně, ale také balzám pro tělo i duši.

32 **S vařečkou v ruce**

Patrik Rozehnal, moderátor, spisovatel

34 **Ředkvičky: jemně štiplavá dobrota**

Jejich barva se může pohybovat od bílé přes červenou až po fialovou a jsou zdrojem mnoha důležitých a prospěšných živin. Chutnají jen



52



42



34

tak, na chlebu s máslem a samozřejmě i v našich receptech.

a jeho okolí alespoň několik dní. A třeba i s celou rodinou!

Pobyb a zdraví

38 Proč je barefoot obuv tolik populární?

Je totiž pohodlná a pro nohy příjemná obdobně jako bosá chůze.

42 Místo s půvabem belle époque

Františkovy Lázně jsou další českou perlou na seznamu světových památek UNESCO. Představují dokonalou souhru tradice a současnosti. Stojí nejenom za krátkou návštěvu – ideální je strávit v tomto kouzelném městečku

Rady pro zdraví

46 Nepříjemně svědivý problém

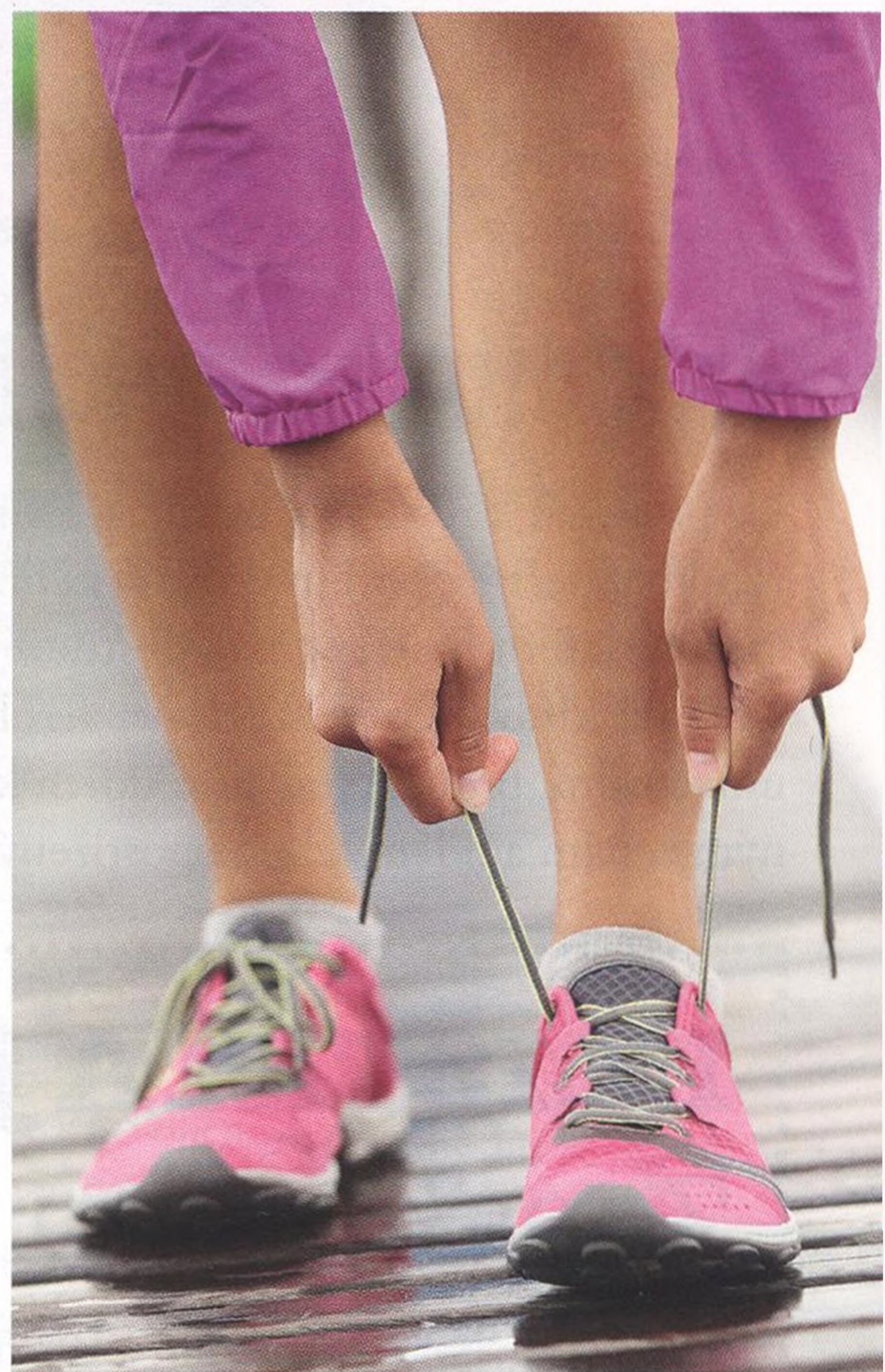
Nenechte si kazit léto vaginálními infekcemi a naučte se jim předcházet!

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Síla přírody ukrytá v tymiánu

Ať už jej využijete k ochucení jídla, podpoře zdraví nebo péči o krásu, vždy získáte úžasného spojence s jedinečnými účinky, chutí a vůní.



38

Psychologie

58 Jak nepodlehout finančnímu stresu

Víte, že i napjatý rozpočet může závažně ovlivnit psychickou i fyzickou pohodu?

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

41 Tipy do knihovny

56 Poradna