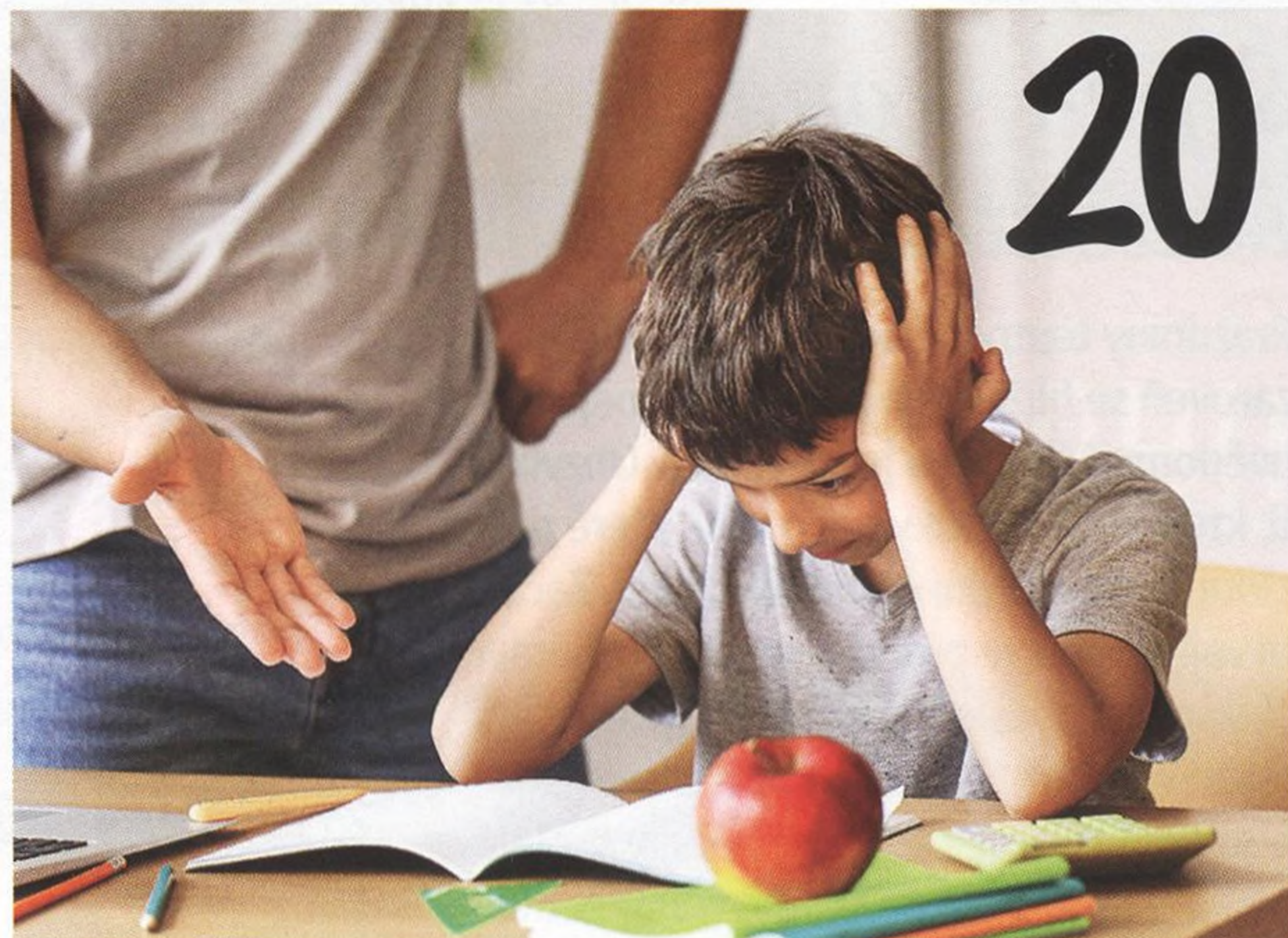


ZDRAVÍ

srpen



Rozhovor

8 Úmění naslouchat je důležité

Herečka a moderátorka Kateřina Pechová otevřeně mluví o životě s autoimunitním onemocněním, o ztrátě i pomoci, o schopnosti přírody nabíjet či o udržitelné módě.

Aktuální téma

12 5 problémů, které nejčastěji řeší gynekolog

Není tajemstvím, že gynekologické vyšetření je jedno z nejméně oblíbených, snad kromě ještě méně

populární kolonoskopie. Naštěstí už velká část žen a dívek chápe, že je lepší se mu nevyhýbat!

Prevence

16 Počet lidí s očními problémy v Česku stoupá!

Zhoršuje se zrak u dětí i seniorů, přibývá krátkozrakosti i vážnějších onemocnění, která často probíhají bez příznaků.

Problém a řešení

20 Připravit se, pozor, start!

Návrat dětí do škol se pomalu, ale nezadržitelně

blíží. Jak na něj děti připravit, aby ho zvládly v pohodě, bez obav a ve zdraví?

Abychom byly krásné

24 Více tváří smíšené pleti

Péče o ni je malý kosmetický rébus. S trochou trpělivosti a správnou rutinou ji ale dostanete do rovnováhy.

Zdraví v kuchyni

28 Letní dobroty

32 S vařečkou v ruce

František Nedvěd mladší, zpěvák a skladatel

34 Lahodná Itálie

Překrásná země, úžasná



16



34



42

52



lidé a delikatesní pokrmy. Italové sázejí na kvalitní a čerstvé ingredience a z mála vykouzlí jedinečný chuťový zážitek... Dopřát si jej můžete i vy!

Pobyb a zdraví

38 Na kolo? Ano, ale bezpečně!

Chcete-li si plně vychutnat radost z jízdy na kole a zdravotní výhody, které nabízí, je potřeba jezdit opatrně. Tak, abyste neohrožovali sebe ani své okolí. Důležité je však i správné vybavení!

42 Výlet za poklady zámku v Bečově

Nádherná truhlice z 13. století září zlatem a drahými kameny. Můžete ji uvidět za pancéřovým sklem na zámku v Bečově u Karlových Varů.

Rady pro zdraví

46 Vrcholí jejich sezona!

Močové infekce jsou společně s respiračními záněty nejčastějšími infekcemi, které člověka ohrožují. A právě v létě jejich sezona vrcholí.

Zdraví z přírody
50 Naturkoutek

52 Růžový kořen pro vitalitu

Od pradávna se rozchodnice růžová používá v tradičním léčitelství Skandinávie, Sibiře či Tibetu.

Psychologie

58 Znáte pravidla úspěšné komunikace?

Stačí jich zvládnout několik a už zanedlouho poznáte rozdíl!

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna

63 Tipy do knihovny