

ZDRAVÍ

září



46

8



Rozhovor

8 Všechno se vším souvisí

Díky herečce a moderátorce Martě Dřímál Ondráčkové už propadly tisíce žen (a možná i mužů) kouzlu a účinkům obličejové jógy. Ve své laskavé komunitě #udrzksicht ale Marta nabízí mnohem více!

Aktuální téma

12 Češi se chrání jen málo!

Výskyt pneumokokových infekcí, které mohou mít i fatální důsledky, v loňském roce opět vzrostl, varují epidemiologové. Přesto tuto vážnou infekci

většina lidí stále podceňuje a nenechává se očkovat.

Prevence

16 Jak před podzimem posílit imunitní systém

Nechcete s prvními podzimními plískanicemi skončit v posteli s nachlazením nebo chřipkou? Je nejvyšší čas něco pro to udělat!

Problém a řešení

20 Bolest hlavy není jen jedna!

Chcete vědět, jakým typem trpíte, co pomáhá a kdy byste měli navštívit lékaře?

Abychom byly krásné

24 Na pigmentové skvrny jděte chytře!

Nemusíte podstupovat nešetrné zásahy, aby vaše pleť mohla znovu zazářit sjednoceným tónem bez výrazných tmavých flíčků!

Zdraví v kuchyni

28 Tajemství léčivých hub

Prozradíme vám, s čím vším vám mohou pomoci!

32 S vařečkou v ruce

Iva Hüttnerová, herečka a malířka

34 Zelí nemusí být nuda!

Pečené, voňavé, křupavé i jemně nasládlé. Stačí

28



42



34



38

hlávka a chuť zkoušet nové věci.

Pobyb a zdraví

38 Menstruace nedává stopku pohybu

42 Bretaň magická i labužnická

Krásná, často drsná příroda a řada tajuplných míst rozestých mezi malebná městečka. To je Bretaň, severozápadní kout Francie, kdysi domov Keltů.

Rady pro zdraví

46 Vši aneb Nevítaná návštěva ze školy

Veš dětská neboli hlavová si libuje ve školkách i školách. Je snad nezničitelná a obvykle o sobě dává vědět s nástupem dětí do dětského kolektivu a může je provázet i po celý školní rok. Jakmile je objevíte, co nejdříve to řešte.

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Aromatický kořen – galgán

Dokáže prohřát tělo, povzbudit ducha, posílit vitalitu a stát se skvělou ingrediencí při vaření.

Psychologie

58 Proč a jak se postarat o lepší spánek

Dostatečný spánek je nejenom klíčem k regeneraci. Zavedením zdravých spánkových návyků můžeme zlepšit také své kognitivní funkce, náladu i celkovou kvalitu života.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

41 Tipy do knihovny

56 Poradna