

# ZDRAVÍ

## říjen



38

8



### Rozhovor

#### 8 **Zdraví je pro mě ten největší luxus**

Topmodelka Barbora Neradová patří k nejzářivějším českým tvářím, které dobývají mola světových metropolí.

### Aktuální téma

#### 12 **Aby vás bacil nebacil!**

Zopakujte si osvědčené způsoby, jak předcházet nejenom chřipce, ale i dalším virovým onemocněním!

### Prevence

#### 16 **Nejčastější příznak nachlazení? Akutní kašel!**

Většinou je suchý nebo vlhký. Víte, jak je rozlišit a jak je léčit?

### Problém a řešení

#### 20 **Čím nakrmit klouby?**

Správná strava může hrát klíčovou roli ve správném fungování pohybového aparátu a pozitivně ovlivnit sílu a stav kloubů a kloubní chrupavky.

### Abychom byly krásné

#### 24 **5 tipů pro vlasy zářící zdravím**

Toužíme je mít lesklé, silné, odolné, husté... Aby se sen změnil v realitu, je zapotřebí trochu víc než jen hřeben a šampon!

### Zdraví v kuchyni

#### 28 **Dýně patří i na podzimní stůl!**

Pestré plody zdobí zahrady, trhy i naše domovy. Zatímco na Halloween kralují hlavně jako dekorace, v kuchyni umějí zazářit na desítky způsobů!

#### 32 **S vařečkou v ruce**

Josef Zoch, zpěvák a podnikatel

#### 34 **Polévky pro chvíle pohody**

Poctivé a z kvalitních surovin zahřejí, zasytí a dodají živiny. Dopřát si je můžete k snídani, svačině, obědu nebo večeři.

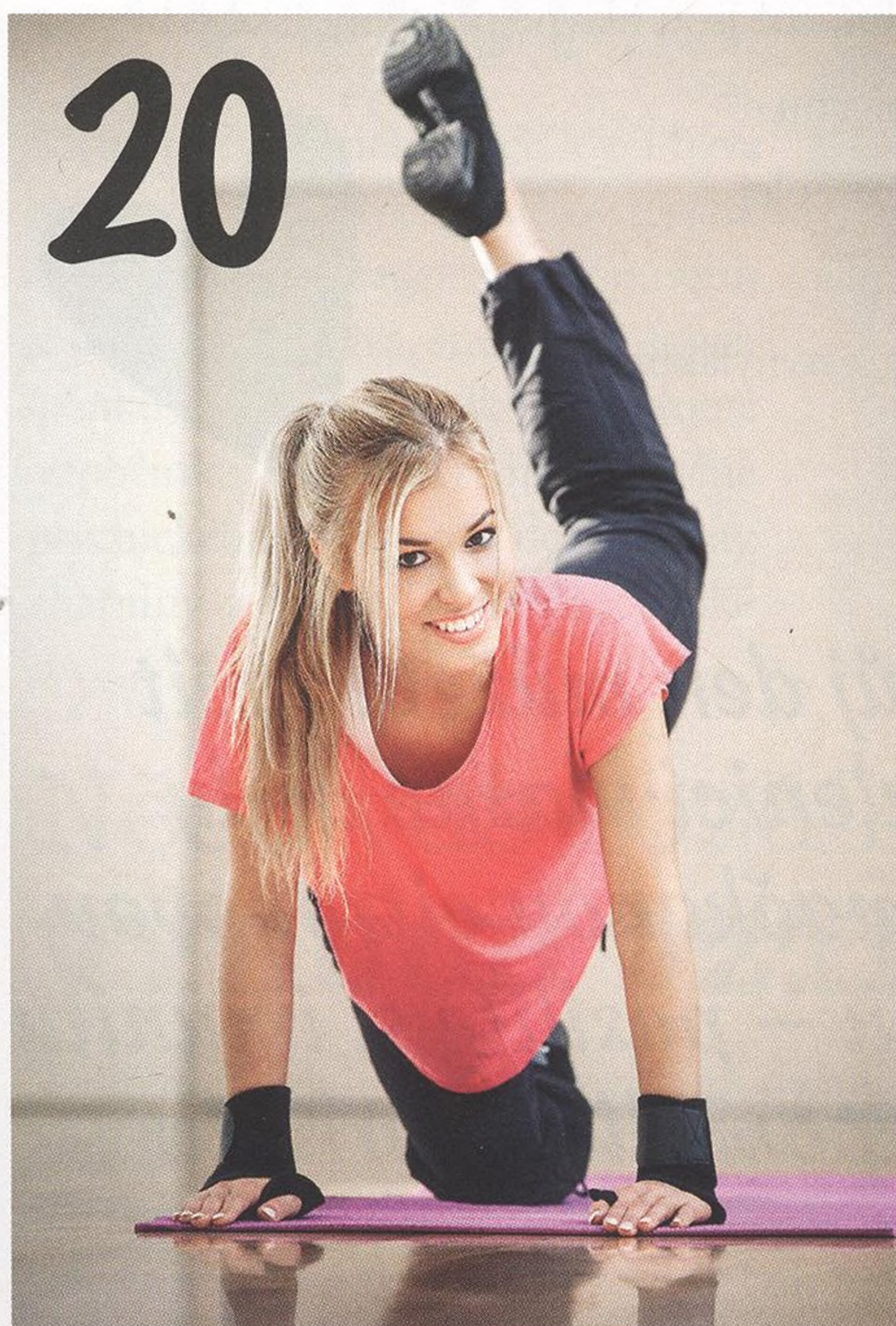
28



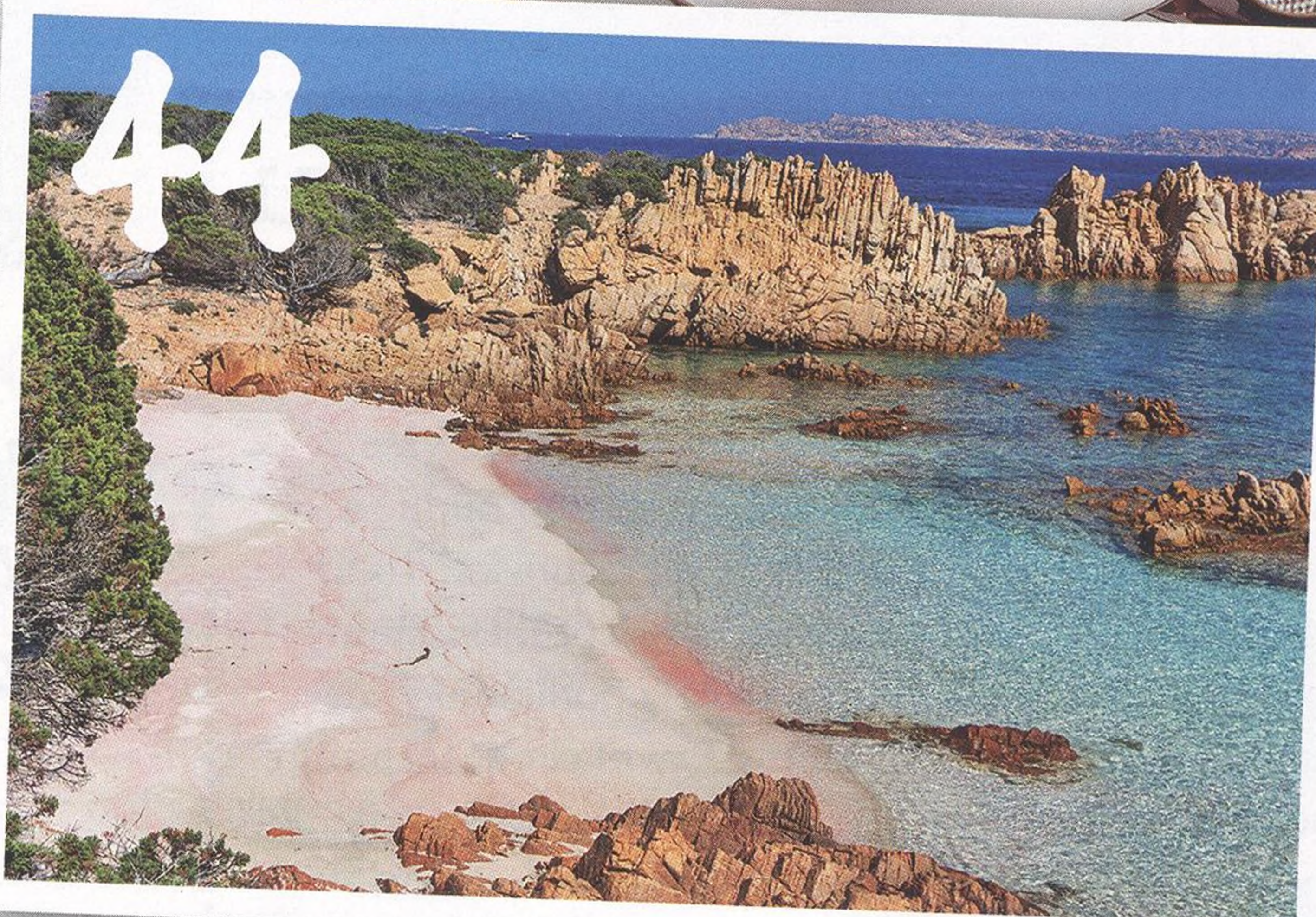
34



20



44



## *Pobyt a zdraví*

### **38 Jak se dostat do lázní přes pojišťovnu**

Prozradíme vám vše, co je důležité vědět o lázeňských pobytech. Například jak přesně při žádosti o lázně postupovat a co dělat v případě, že vám lázně pojišťovna neschválí!

### **44 Jak chutná smaragdová Sardinie**

Italský ostrov Sardinie je vyhlášený přírodou a plážemi. Voda na mnoha z nich je až smaragdová – jako v Karibiku. Ale to zdaleka nemusí být jediná věc, která vás tu zaujme nebo potěší.

## *Rady pro zdraví*

### **48 Muži a ženy stárnou jinak**

Chcete vědět, jaký je rozdíl mezi menopauzou a andropauzou? A jsou na tom muži skutečně lépe? Posuďte sami!

## *Zdraví z přírody*

### **52 Naturkoutek**

### **54 Hojivý řebříček**

Patří k nejtradičnějším bylinám užívaným v přírodním léčitelství. Umí hojit rány na těle i na duši a po staletí se uplatňuje i při ženských zdravotních potížích.

## *Psychologie*

### **60 Nikdy není pozdě najít si novou lásku**

Stejně tak není nikdy pozdě se zamilovat nebo být ve vztahu šťastný a spokojený. Tak na to při hledání nového partnera pamatujte. I když to bude třeba nějaký čas trvat, věřte, že v tomto případě se trpělivost vyplatí.

## *Ostatní rubriky*

### **3 Listárna**

### **6 Co je nového**

### **43 Tipy do knihovny**

### **58 Poradna**

### **66 Příběh**