

ZDRAVÍ

listopad



Rozhovor

8 Jsem na to, odkud pocházím, opravdu hrdá

Miss Czech Republic 2025 Linda Górecká si získala srdce poroty i diváků nejen svou krásou, ale i přirozeností a empatií.

Aktuální téma

12 Jak dobře rozumíte svým střevům?

Nerovnováha střevního mikrobiomu je velmi často přehlíženým zdravotním problémem, který souvisí s celou řadou závažných onemocnění.

Prevence

16 Vyšetření, která vás čekají v těhotenství

Počet vyšetření se může zdát na první pohled vysoký. Jejich cílem je ovšem zajistit, aby těhotenství proběhlo v klidu a bez komplikací. Na co se tedy připravit?

Problém a řešení

20 Když tělu chybí hořčík

Hořčík patří k důležitým minerálům v lidském těle. Pokud ho má organismus nedostatek, dává to celkem zřetelně najevo.

Abychom byly krásné

24 Anti-age tipy pro krk a dekolt

Také tyto často opomíjené partie si zaslouží vlastní precizní péči a rituály!

Zdraví v kuchyni

28 Podzimní nápady pro chuť i zdraví

Zabalte se do deky, zapalte svíčky a objevte kouzlo sezonních plodů, hřejivých polévek a nápojů pro tělo i duši.

32 S vařečkou v ruce

Hynek Tomm, zpěvák

34 Sýrové variace

Smažený sýr patří mezi



58



52



42

24



nejoblíbenější české klasiky. Ale proč zůstat jen u jednoho typu sýra a tradiční přílohy s tatarkou?

Pobyt a zdraví

38 Bud'te fit a v pohodě

Víte, jak se na podzim udržet v dobré fyzické i psychické kondici?

42 Přívětivá Ženeva s nádechem romantiky

U Ženevského jezera zapadá slunce a modré nebe se nad zasněženými vrcholky Alp barví do růžova. V nich září fontána a její bělostný

proud vody, který tryská vysoko nad hladinu jezera.

Rady pro zdraví

46 Jak mít zdravé a krásné zuby

Velkou část celkového zdraví chrupu ovlivňuje i to, co jíme.

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Léčitel černohlávek

Tento protizánětlivý pomocník by měl mít místo v každé zelené lékárnice, ať už pro hojení kůže, zažívací

obtíže, nebo respirační onemocnění.

Psychologie

58 Vlčí hlad není selháním vůle

Jde o složitou kombinaci emocí, hormonů a dokonce i bakterií v našem střevě!

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

31 Tipy do knihovny

56 Poradna