Játra proti spáleninám?

Erika Hájková přehledně radí, jak se v létě opalovat, abychom své zdraví podpořili, a nikoli zničili

Tak nám zase jednou přišlo léto, horké, jak zákon káže. Momentální den oddechu, který zavládl s poklesem teplot na většině území republiky, nic nemění na tom, že brzy zase vyjde – slunce. Když zkoumáme, jak si ho nejlépe užít, padne nutně otázka: opalovat se, nebo ne?