

Aktuality	4
Hlavní téma	
S VLASTNÍM PŘIČINĚNÍM Jak můžete posílit imunitní systém	8
Lékařna	
SEZNÁMENÍ S VOLNĚ PRODEJNÝMI LÉKY	12
Zdraví	
PATŘÍ JEN DO ZKUŠENÝCH RUKOU Co dokáže s laserem dermatolog	14
DŮVĚRNĚ ZNÁMÉ PŘÍZNAKY Můžete předejít nachlazení?	26
VIRUS NEDOSTANE ŠANCI Nechte se očkovat proti chřipce	28
DOPLŇTE KLASICKÉ METODY Jak si udržíte zdravé dásně	34
PORUCHY SPÁNKU ...aby nám nebraly energii	36
Poradna	
NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	16
Lexikon	
NEPŘÍJEMNÍ RECIDIVISTÉ Kdy a proč se objevují opary?	18
Rodina	
TĚHOTENSTVÍ Krok za krokem	20
SVOBODNÉ (Z) MATKY aneb Jak je vidíme?	22

Vybíráme

S VLASTNÍM PŘIČINĚNÍM

Imunitní systém člověka patří spolu se systémem nervovým a endokrinním k řídicím orgánům lidského těla. Nedivme se proto, že jeho oslabení se brzy odrazí na našem zdraví. Přitom pomoc máme na dosah ruky.

strana
10

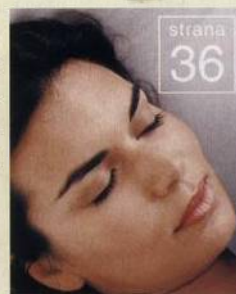
Dětský lékař	
SETKÁNÍ DÍTĚTE S CHIRURGIÍ Odstranění tříselné kýly	24
Výživa	
NEJPRVE TROCHU TEORIE Jak nám prospívá ovoce a zelenina	30
CO KDE NAJDETE Co obsahují jednotlivé druhy zeleniny?	32
Diabetes	
SVĚTOVÝ DEN DIABETU O životě s cukrovkou	38
JAK NA CUKROVKU O prevenci diabetu	39
HYPOGLIKEMICKÁ KÓMA Málo známý způsob první pomoci	40
KOMPLEXNÍ LÉČBA Obezita a diabetes II. typu	42
Rozhovor	
S MARTINEM DAMMEM	44
Recepty	
BRAMBORY NEJEN PŘÍLOHOU	45
Hřížovka	48

SVOBODNÉ (Z) MATKY

Některé motivace rozhodnutí pro svobodné mateřství jsou vhodné méně, jiné více. V žádném případě nám nepřísluší hodnotit, tím méně soudit a odsuzovat. Jaké vlastně jsou svobodné matky? Mají některé společné rysy?

strana
22**PORUCHY SPÁNKU**

Těžce usínáte a brzy se probouzíte? Nebo naopak bojujete se spánkem i ve dne? Klidné noci zdaleka nejsou samozřejmostí. Mohou se k vám opět vrátit?

strana
36