

Aktualita	4
Hlavní téma	
JAK VELKOU MÁ MOC? Vliv stresu na náš organismus	8
Lékařna	
SEZNÁMENÍ S VOLNĚ PRODEJNÝMI LÉKY	10
Zdraví	
JE LIBO CIGARETKU? NE Kouříte proti své vůli? Pomohou vám naše rady	12
NESTYĎTE SE JÍT K LÉKAŘI Trápení s dráždivým tračníkem	14
KOUZLO ZNOVUZROZENÍ Působení koupelových olejů	16
TĚLO, NEBO DUŠE? Otazníky okolo chronického únavového syndromu	32
PORUCHY SPÁNKU (část II.) ...aby nám nebraly energii	36
TRPÍTE VAGINÁLNÍMI INFEKCEMI? Záněty a intimní hygiena	38
ABY SVÁTKY NEPÁLILY První pomoc při popáleninách	40
Poradna	
NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	18
Lexikon	
NA CHOULOSTIVÉ TÉMA Důsledky poruch potence	20

Vybíráme

ABY SVÁTKY NEPÁLILY

Období vánočních svátků a nového roku svou hektičností oslabuje naše kontrolní mechanismy, snižuje se naše pozornost a bdělost a klesá pohotovost našich reakcí. O úrazy, a především popáleniny, není proto nouze. Víte, jak v tom případě správně postupovat?



Rodina	
VÁŠ PRŮVODCE TĚHOTENSTVÍM Těhotenská průkazka	22
TY NEJCENNĚJŠÍ NEPLATÍTE Umíte vybrat pro své děti vhodný dárek?	24
Dětský lékař	
BÝT PRAVÁK NENÍ VŽDY TO PRAVÉ O levácích a leváctví	26
Výživa	
VÝZNAMNÝ MINERÁL NAŠEHO ŽIVOTA Vápník prospívá nejen kostem	28
CO KDE NAJDETE? Tentokrát v ovoci	30
Senioři	
CITLIVÍ ČLENOVÉ RODINY Co pro nás znamenají domácí mazlíčci	42
Diabetes	
U SVÁTEČNÍHO STOLU Vánoce diabetika	44
Rozhovor	
JANA ŠULCOVÁ Už neřeší pseudoproblémy	46
Recepty	
SVÁTEČNÍ MENU	47
Hřížovka	49

TĚLO, NEBO DUŠE?

Vlnu zájmu o stavy chronické únavy neznámého původu provázené řadou dalších obtíží vyvolal celosvětově narůstající počet postižených. Odborníci se však stále pohybují v oblasti hypotéz. Co tedy prozatím zjistili?

**JE LIBO CIGARETKU? NE!**

Přestat kouřit není jednoduché, ale je to možné. Nezáleží na tom, jak dlouho kouříte, jak silní jste kuřáci či jaký je váš důvod přestat. To jediné, na čem záleží, je míra vašeho rozhodnutí. Je-li pevné, pak můžete dokázat zdánlivě nemožné.

