

Obsah	Aktuality	4
	Ministerstvo zdravotnictví informuje	5
	Hlavní téma	
	DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA Co by vám nemělo chybět	8
	Léčárna	
	OSTEOPORÓZA	12
	LÉKÁRNA KRUPKA	14
	Zdraví	
	OSTEOPORÓZA PO MENOPAUZE Přírodní léčba se osvědčila	16
	OZDRAVNÁ KÚRA Metabolismus a čištění organismu	20
	PÉČE O PLEŤ PO ČTYŘICÍTCE Stárněte pomalu	22
	HOMEOPATIE ANO ČI NE? Diskutované téma. Co je pravda?	26
	DĚTSKÉ ZOUBKY Kvalitní péče je rozhodující	50
	UMĚNÍ UČIT SE Schopnost učení a koncentrace	52
	Poradna	
	NA DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	28
	Lexikon první pomoci	
	PRVNÍ POMOC PŘI ŠOKU Pravidlo „5 T“ a protišoková poloha	30
	Rodina	
	SAMOVLNÝ POTRAT (část I.) Imunologické příčiny a jejich léčba	32
	JSEM V PŘECHODU Menopauza a její dopad na rodinu	34
	Dětský lékař	
	DĚTSKÁ POKOŽKA Citlivá péče o novorozence a kojence	38
	Zaostřeno na zrak	
	TAJEMSTVÍ ROHOVKY Při úrazu záleží na kvalitě první pomoci	40
	Základy anatomie	
	RAMENNÍ KLOUB Složitý a zranitelný	42
	Vůživa	
	KOSTI A KLOUBY Jak se o ně starat?	44
	Býlinky	
	ČAS SÁZET A VYSÉVAT Proč a jak léčivky pěstovat	56
	Senioři	
	IMOBILITA Prevence ztráty hybnosti	58
	Diabetes	
	DIABETIK A GLUKOMETR Kontrolujte se sami	60
	Rozhovor	
	DANA HOMOLOVÁ Hraní je pro mne radost	62
	Recepty	
	DOMÁCÍ RESTAURACE	63
	Hřížovka	65