

Obsah	Aktuality	4
	Ministerstvo zdravotnictví informuje	5
	Hlavní téma	
	VITAMINY A MINERÁLY Kdy a jaké vitamíny potřebujeme nejvíce	8
	Lékárna	
	JAK NA ALERGIÍ? Bojujte a nevzdávejte se	14
	NOVÁ LÉKÁRNA V PODĚBRADECH	16
	Zdraví	
	LETNÍ SEZÓNA ZAČÍNÁ Vzpomeňte si na beta-karoten	18
	ŽENSKÝ PROBLÉM Gynekologickým infekcím předcházejte	24
	TRÁPENÍ S VLASY Péče, léčba a prevence	28
	ŽIVOTODÁRNÁ REGENERACE Jak načerpat sílu a vitalitu	50
	PORANĚNÍ ÚSTNÍ DUTINY A ZUBŮ Možnosti domácího ošetření	52
	Poradna	
	NA DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	30
	Lexikon první pomoci	
	ZTRÁTA VĚDOMÍ Stabilizovaná poloha a první pomoc	32
	Rodina	
	SAMOVLNÝ POTRAT (část II.) Imunologické příčiny a jejich léčba	34
	RODINA XXL SE NENOSÍ Opravdu chcete jen jedno dítě?	36
	Dětský lékař	
	JAK PŘEDHONIT ALERGIÍ Svého potomka chraňte už v těhotenství	38
	Zaostřeno na zrak	
	OČNÍ SPOJIVKY Ohroženy jsou už od narození	42
	Základy anatomie	
	PROSTATA Co dělá muže mužem	44
	Vůživa	
	SPORTOVNÍ MENU Co jíst a pít při aktivním odpočinku	46
	Bylinky	
	ZA BYLINKAMI NA LOUKU Nepěstujte doma všechno	54
	Senioři	
	PROBLÉM VYŠŠÍHO VĚKU Zvětšení prostaty	56
	Diabetes	
	BUĎTE OSTRŽITÍ! Zdraví diabetika a potravinové doplňky	60
	Rozhovor	
	HANKA KYNÝCHOVÁ Na cvičení není nikdy pozdě	62
	Recepty	
	MÁJOVÉ MENU Inspirujte se i ve Francii	63
	Křivočka	65