

Obsah	Aktuality	4
	Hlavní téma	
	RIZIKA OPALOVÁNÍ Přestaňte je přehlížet	8
	Lékárna	
	OPALOVACÍ KRÉMY Znáte svůj fototyp?	14
	SLUŽBA NADE VŠE Lékárna Mšeno	16
	Zdraví	
	AUSTRALSKÁ NORMA Nejlepší ochrana proti slunci	18
	JAK SE DOSTAT V LÉTĚ DO FORMY Co pro sebe můžete udělat	20
	VELKÁ LETNÍ SOUTĚŽ	21
	(NE)BEZPEČNĚ KOUPÁNÍ Z plovárny rovnou k lékaři?	22
	PŘEDCHÁZEJTE ÚNAVĚ Pitný režim v horkém létě	24
	OČKOVÁNÍ: NEJLEPŠÍ PREVENCE Klíšťata ohrožují hlavně seniory	26
	BOJ O KAŽDÝ ZUB Paradentóza není dědičná	52
	Poradna	
	NA DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	28
	Lexikon první pomoci	
	NEODKLADNÁ RESUSCITACE Boj o každou minutu	30
	Rodina	
	POKOŽKA V TĚHOTENSTVÍ Předcházejte problémům	32
	PRÁZDNINOVÍ „SLAMÁCI“ Dovolená spolu, nebo odděleně?	36
	Dětský lékař	
	DĚTSKÉ ÚRAZY. KDY HROZÍ? Letní zabijáci	38
	Zaostřeno na zrak	
	PROTISLUNEČNÍ BRÝLE Nutná sebeobrana	40
	Základy anatomie	
	ANATOMIE PÁTEŘE Proč trpíme bolestmi zad?	42
	Výživa	
	JÍDELNÍČEK NA CESTÁCH Co sbalit na dovolenou	46
	ZDRAVÍ NA CESTÁCH Složení cestovní lékárníčky	50
	Bylinky	
	BYLINKY NA ZAČÁTKU LÉTA Sklízíme a sušíme	54
	Senioři	
	BOLESTI KLOUBŮ Jak to vidí fyzioterapeut	56
	Diabetes	
	„SLADKÝ“ ŽIVOT DIABETIKŮ Kompromisy nedělejte!	58
	Rozhovor	
	DOMOV JAKO NEBEZPEČNÁ ZÓNA Zdravě bydlet je věda	60
	Recepty	
	ZELENINA, OVOCE... ...a fantazie	63
	Hřížovka	65