

Obsah	Aktuality	4
	Hlavní téma	
	LETNÍ KURZ PRVNÍ POMOCI Jak se vyhnout úrazům?	8
	Lékárna	
	TRÁPÍ VÁS ZÁCPA? Příčiny a léčba	14
	U ANDĚLA STRÁŽCE Lékárna, kudy prošel čas	16
	Zdraví	
	NA DOVOLENÉ V POHODĚ Vyhněte se žaludečním potížím	18
	CHEMIE SE VYPLATÍ Boj s hmyzem začíná	20
	NA INTIMNÍ TÉMA Jak léčit opruzeniny	22
	KŘEČOVÉ ŽÍLY Můžeme s nimi bojovat?	24
	ZUBNÍ SKLOVINA Co o ní víme?	28
	Lexikon první pomoci	
	MOZKOLEBEČNÍ PORANĚNÍ Úrazy hlavy nepodceňujte	30
	Čtenářská anketa	
	VELKÁ ANKETNÍ SOUTĚŽ a LETNÍ KRÍŽOVKA Anketa pro čtenáře	32
	Rodina	
	PRO DÍTĚ TO NEJLEPŠÍ Jak kojit co nejdéle	38
	VEZMEME NAŠE! Rodinná dovolená. Ano, či ne?	42
	Dětský lékař	
	RODIČE, DÍTĚ A OBEZITA Zapomeňte na genetiku	44
	Základy anatomie	
	ANATOMIE ŽALUDKU Dobré trávení je základ	46
	Vůživa	
	VYZNÁTE SE V ETIKETÁCH? Co je to biologická využitelnost	48
	MÁTE RÁDI SVÉ DĚTI? Dopřejte jim zeleninu	52
	LÉKAŘ BUDE SPOKOJEN Zdravé jídlo na váš stůl	54
	Bylinky	
	BYLINKY V LÉTĚ Co nám příroda nachystala	56
	Senioři	
	SENIORŮ NA CESTÁCH Aby vás nic nepřekvapilo	58
	Diabetes	
	DOVOLENÁ S CUKROVKOU Kompromisy nedělejte!	60
	Rozhovor	
	PETR HANIČINEC Všechno jsem dělal s láskou	62
	Recepty	
	LETNÍ ZPESTŘENÍ Přijde vám k chuti	64
	Křížovka	65