

Obsah	Aktuality	4
	Hlavní téma	
	SRDCE A OBĚHOVÉ POTÍŽE Čas na změnu jídelníčku	10
	Lékařna	
	BOLESTI HLAVY Daň civilizaci	16
	ZÁVAZEK VŮČI HISTORII Lékárna U Zlatého hada	18
	Zdraví	
	STATINY ANO, ALE S Q10 Nový pohled na tradiční léčbu	20
	BIOPOTRAVINY V ČECHÁCH Proč kupovat biopotraviny	22
	IMUNITA A PODZIM Jak se vyhnout plné čekárně	24
	POKUS O ANATOMII LÉKAŘE MUDr. Kamil Krofta	34
	JSOU DIETY ŠKODLIVÉ? Hladovku škrtněte z jídelníčku	36
	ZÁNĚTY MALÉ PÁNVE O čem mluvíme šeptem	58
	JAKÁ PLOMBA JE NEJLEPŠÍ? Od korálů k cementu	60
	AKNĚ JE LÉČITELNÁ! Netrapte se zbytečně	62
	Poradna	
	NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	32
	Lexikon první pomoci	
	SMRTELNÉ NEBEZPEČÍ Poranění hrudníku a břicha	38
	Rodina	
	CHCI OTĚHOTNĚT Příprava na těhotenství	40
	MENTÁLNÍ TYPY Každý jsme jiný	44
	Dětský lékař	
	SOLIT? TO NESTAČÍ! Jod, selen a štítná žláza	46
	Zaostřeno na zrak	
	ŠEDÝ ZÁKAL UŽ NENÍ STRAŠÁKEM Kdy a jak operovat	48
	Základy anatomie	
	SRDCE Drahocenná pumpa	50
	Výživa	
	PŘÁTELSKÉ BAKTERIE Jak pomáhají laktobacily	52
	Bylinky	
	BABÍ LÉTO Bylinky v září	64
	Senioři	
	JAK ŽIJE TŘETÍ GENERACE Fakta, čísla, možnosti	66
	EXISTUJE ELIXÍR MLÁDÍ? Výživa ve zralém věku	70
	Diabetes	
	ŽIJTE ZKRÁTKA OPATRNĚJI Léčba diabetika	72
	Rozhovor	
	MARTA BALEJOVA Prostě jen zpívám šansony	78
	Recepty	
	ZELENÝ KONCERT Pro mlsné jazýčky	79
	Hřížovka	81