

Obsah	Aktuality	4
	Hlavní téma	
	JE MOŽNÁ PREVENCE RAKOVINY? Změna životního stylu	10
	Lékárna	
	MOČOVÁ INKONTINENCE Elegantní řešení	14
	LÉKÁRNA VLAŠIM Na Tenise pro zdraví	16
	Zdraví	
	ZÁZRAČNÉ RYBÍ TUKY Otevřená mořská náruč	18
	VZNIK A LÉČENÍ BRADAVIC Jak zatočit s nepříjemnými výrůstky	22
	UNIVERZÁLNÍ ANTIBIOTIKA? Pozor na nežádoucí účinky	24
	CHŘÍPKA A NACHLAZENÍ Existuje účinná ochrana?	34
	KOPŘIVKA Proč vás svědí celé tělo	60
	KONTAKTNÍ ALERGICKÁ DERMATITIDA Když pokožka začne žalovat	62
	Poradna	
	NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	30
	Lexikon první pomoci	
	TEPELNÁ PORANĚNÍ ORGANISMU Důležitá je první pomoc	32
	Rodina	
	VÝŽIVA A TĚHOTENSTVÍ Než přijde den D	38
	TROCHA ÚCTY NEŠKODÍ Hádáte se konstruktivně?	40
	Dětský lékař	
	UMĚLÁ VÝŽIVA DĚTÍ Mateřské mléko ja základ	42
	Zaostřeno na zrak	
	KONTAKTNÍ ČOČKY Český zázrak	46
	Základy anatomie	
	TLUSTÉ STŘEVO A JEHO FUNKCE Bez něj bychom si jídla neužili	48
	Výživa	
	JAK VYHRÁT BOJ S ÚNAVOU Výživa je základ	52
	POHYB A ZDRAVÍ Umíte se správně pohybovat?	56
	Bylinky	
	PODZIM V BYLINKÁŘSKÉ ZAHŘÁDCE Pro každého něco	66
	Senioři	
	INKONTINENCE MOČI Problém, o kterém se nemluví	68
	Hřížovka	71
	Diabetes	
	NEVZDÁVEJTE SE SEXUÁLNÍCH RADOSTÍ Erektivní dysfunkce	72
	TROCHU SE HÝČKEJTE Diabetická noha	76
	Rozhovor	
	MILONĚ ČEPELKA Miluji ta krásná zákoutí češtiny	78
	Recepty	
	SPECIALITY Pro vaše zdraví	80