

Obsah	Aktuality	4
	Hlavní téma	
	ŠTÍTNÁ ŽLÁZA Ohryzek neboli Adamovo jablko	10
	Léčárna	
	ŽRALOČÍ CHRUPAVKA Léčba pouze doplňková	18
	LÉKÁRNA PLUS Lidé se k nám vracejí	20
	Zdraví	
	OLEJ TEA TREE Patří do každé lékárníčky	7
	BOLESTI KLOUBŮ Přetěžování nám pěkně spočítají	14
	MECHANICKÁ ANTIKONCEPCE Jak zabránit početí	22
	TRÁPENÍ S NEMOCÍ KRÁLŮ Problém zvaný hemoroidy	24
	PLACEBO EFEKT Jak léčit „zdravé nemocné“?	30
	KOSMETIKA V ZIMĚ Nejen obličej potřebuje vaši péči	32
	KDYŽ VÁS TRÁPÍ Zaživací potíže	40
	PO MĚSTĚ I PO LESE toulají se deprese	44
	ČICH A JEHO FUNKCE Proč při rýmě nic necítíme	48
	KREV V LIDSKÉM TĚLE Nenahraditelná tekutina	74
	DARUJ KREV, daruješ život!	76
	Poradna	
	NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	36
	Lexikon první pomoci	
	ZLOMENINY Důležité je správné znehybnění	38
	Základy anatomie	
	JAKO TĚLO MOTÝLA „Práce“ štítné žlázy	50
	Vůživa	
	CHUTĚ DRŽTE NA UZDĚ Zdravé Vánoce	52
	Rodina	
	POROD A ŠESTINEDĚLÍ Už za chvíli se narodí...	58
	ŠŤASTNÉ A VESELÉ Hádky pohodě nepřidají	62
	Dětský lékař	
	SVÁTEČNÍ DĚTSKÁ STRAVA Buráky do pusinky nepatří	64
	Bylinky	
	ZAHŘADA O VÁNOCÍCH Kozlík na dobrou noc	66
	Senioři	
	„HÁRAJÍCÍ PANIČKA“ ANEB Domácí mazlíčci a fyzická kondice	68
	Diabetes	
	CO JÍST A PÍT O SVÁTCÍCH Střídmě a bez cukru	72
	Rozhovor	
	DANIELA KOLÁŘOVÁ Lidé se nechtějí podobat andělům	78
	Recepty	79
	Hřížovka	81