

Obsah	Aktuality	4
	Hlavní téma	
	JAK SE ŠÍŘÍ CHŘIPKA Téma stále naléhavé	10
	Lékárna	
	TĚLESNÁ TEPLOTA Jak ji měříme	22
	ROSA CANINA Zdraví v rodinném prostředí	24
	Zdraví	
	„AUSTRALSKÁ LÉKÁRNIČKA“ Pro domácnost i na cesty	7
	ONEMOCNĚNÍ SPOJENÁ S RÝMOU Když nemůžeme dýchat	18
	ČLOVĚK JAKO BACILONOSIČ Neviditelný svět bakterií	26
	KLINICKÉ PROJEVY CHŘIPKY Nepřítele nelze podceňovat	28
	BOJ O VLASTNÍ KŮŽI Pravidelná péče se vyplatí	30
	BOLEST V KRKU Co prozrazuje a kdy jít k lékaři?	48
	OBTÍŽNÝ BOJ S OBEZITOU Nadváha přináší řadu zdravotních rizik	66
	Poradna	
	NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	32
	Lexikon první pomoci	
	ÚRAZY ELEKTRICKÝM PROUDEM Opatrnosti nikdy není dost	34
	Rodina	
	SYNDROM TOXICKÉHO ŠOKU Důsledná hygiena je samozřejmostí	36
	POMATENÍ ŠLECHTICI Závislost jménem workoholismus	38
	Dětský lékař	
	NEJČASTĚJŠÍ NEMOCI DĚTSKÉHO VĚKU Účinná ochrana je očkování	42
	Základy anatomie	
	ŽLUČNÍK A ŽLUČOVODY Dobrý sluha, ale špatný pán	46
	Výživa	
	VEGETARIÁNSKÁ STRAVA Její výhody a rizika	52
	ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK Jihoamerická inspirace	54
	Bylinky	
	NOVÝ ROK NA ZAHRÁDCE Sedativa rostlinného původu	56
	Diagnostické metody	
	MAMOGRRAFIE A MAMOGRAM Naděje po ruce	58
	Dieta	
	HUBNUTÍ PO VÁNOCÍCH Vhodný jídelníček namísto hladovění	60
	Senioři	
	METEORISMUS Vznášení, o které nikdo nestojí	62
	Cvičíme pro zdraví	
	POVÁNOČNÍ „POSILOVNA“ Rychle ve formě	72
	Relaxace	
	ŘÍKÁME MU ČAJ Exotický lék i symbol národního umění	74
	Diabetes	
	VŠE POTŘEBNÉ PO RUCE S cukrovkou na cestách	76
	Rozhovor	
	MIROSLAV ŠVANDRLÍK Snad je táta se mnou docela spokojen	78
	Recepty	79
	Hřížovka	81