

Obsah	Aktuality	4
	Hlavní téma	
	VZNIK ZÁNĚTŮ Reakce na nezvané návštěvníky	10
	Lékárna	
	LÉČENÍ ZÁNĚTŮ Podle průběhu a místa postižení	20
	LÉKÁRNA JÍROVCOVA Jižanská pohostinnost	22
	Zdraví	
	DUSNÉ KLIMA Péče o chodidla	17
	PRO ZDRAVÍ NOHOU Nároky na vhodnou obuv	18
	ČIŠTĚNÍ STŘEV Metody vyžadují různé znalosti	24
	KŘEČE PŘÍCHÁZEJÍ NEČEKANĚ Můžete jim předcházet	28
	ALOE VERA Účinky se stále zkoumají	30
	IMUNITNÍ SYSTÉM Kdo číhá na jeho poškození?	44
	NARUŠENÁ IMUNITA Nejčastější příčina chřipky a nachlazení	50
	POCITY SUCHÉHO OKA Nahrazení slzného filmu	60
	PLÍCE V OHROŽENÍ Obezita a nemoci dýchacího ústrojí	62
	Poradna	
	NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDAJÍ Odborní lékaři a specialisté	32
	Lexikon první pomoci	
	NÁHLÉ STAVY DUŠNOSTI Při úrazech nebo onemocnění	34
	Rodina	
	NEPLODNOST MUŽE Hledání cest k nápravě	36
	DŮKAZY LÁSKY Soužití se žárlivým partnerem	38
	Dětský lékař	
	DALŠÍ OČKOVÁNÍ U DĚTÍ Rozhodující je konzultace s lékařem	40
	Základy anatomie	
	SLINIVKA BŘIŠNÍ Nemoci důležitého orgánu	42
	Vůživa	
	NEJČASTĚJŠÍ PROHŘEŠKY Odhalte své slabosti ve stravování	52
	VEGETARIÁNI A VITAMINY S doplňováním nebývá problém	54
	Bylinky	
	BYLINNÉ OČISTNÉ KÚRY Zdraví z jarní přírody	56
	Dieta	
	JÍDELNÍČEK DIABETIKA Dietní doporučení u diabetu 2. typu	58
	Cvičíme pro zdraví	
	POSÍLENÍ PRSNÍHO SVALSTVA Recept na krásný dekolt	64
	Relaxace	
	ÚČINKY ČAJE Chutný a zdravý prospěšný nápoj	66
	Senioři	
	KDYŽ VÁS BOLÍ KOLENA Opotřebování není zdaleka jediný důvod	68
	Diabetes	
	DIABETICKÉ DÍTĚ V RODINĚ Nový režim se dá zvládnout	74
	ZAPOVĚZENÝ „POŽITEK“ Cukrovka a kouření	76
	Rozhovor	
	JAROSLAVA MOSEROVÁ Vždycky jsem chtěla být k něčemu	78
	Recepty	79
	Hřížovka	81