

Obsah	Aktuality	4
	Hlavní téma	
	ANDROPAUZA Jak se mění muž „v přechodu“	10
	Lékárna	
	OPALOVACÍ PROSTŘEDKY Ochranný plášť pro kůži	16
	ZÁVAN ČERSTVÉHO VZDUCHU Zelená lékárna LEBO Svitavy	18
	Zdraví	
	ZVRACENÍ JAKO PŘÍZNAK Hledání souvisejících potíží	14
	SENNÁ RÝMA Prvním signálem je kýchání	20
	BRONZOVÝ LUXUS Co dokáže solární kosmetika	24
	STRACH Z UV ZÁŘENÍ Nejde o módní názor	44
	VOLNÉ CESTY PRO KREV Oběhové poruchy končetin	48
	OBEZITA A OSTEOPORÓZA Nadměrný tlak zatěžuje kosti	54
	Poradna	
	NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDAJÍ odborní lékaři a specialisté	28
	Lexikon první pomoci	
	NAROZENÍ DÍTĚTE Porod mimo zdravotnické zařízení	30
	Rodina	
	POŠEVNÍ VÝTOK Mnoho podob vaginálních infekcí	32
	PRVNÍ POMOC PŘI NEVĚŘE Sladká nevědomost jednou skončí	38
	Dětský lékař	
	ALERGIE V DĚTSTVÍ Vše začíná v těle matky	40
	Základy anatomie	
	MOZEK SE MĚNÍ Složitě řídicí a regulační centrum	42
	Vůživa	
	GLYKEMICKÝ INDEX Volba potravin s nízkou hodnotou	60
	Břínky	
	LÉČIVKY NA ŽALUDEK Užitek jednoduchých směsí	50
	Dieta	
	ZACHRAŇTE ŽLUČNÍK Smažení je tabu	52
	Diagnostické metody	
	DIAGNOSTIKA ARTRÓZY Ovlivnění dlouhodobé nemoci	62
	Relaxace	
	TAJEMNÉ MATÉ Nápoj z jihoamerického pralesa	68
	Cvičíme pro zdraví	
	DOMÁCÍ POSILOVNA Začněte cvičit se zátěží	66
	Senioři	
	CHVILKY NA KOLOTOČI Závratě, motolice, hučení v uších	70
	Diabetes	
	DIABETIK NA CESTÁCH Dlouhodobý pobyt mimo domov	74
	Recepty	
	JARNÍ VARIACE Zelená pastva pro oči	79
	Hřížovka	81