Obsah

Aktuality 4

Hlavní téma

METEOSENZITIVITA 10
Sebeobrana před rozmary počasí

Lékárna

NÁPLASTI 20
Chrání i hojí drobné bolístky

LÉKÁRNA SLUNÍČKO JEMNICE 22
Oáza klidu pro místní i přespolní

Zdraví

SLUNEČNÍ ALERGIE 14
Co nám kůže neodpouští

TEČKA ZA OPALOVÁNÍM 18
Výpomoc after sun kosmetiky

ZÁSOBUJÍ LÉKY I HORMONY 24
Vlastnosti moderních náplastí

LETNÍ PÉČE O NOHY 28
Slabiny odhalených chodidel

NAŠE KŮŽE NENÍ HROŠÍ 44
Důkazy o jejím namáhání

OBEZITA A ISCHÉMIE 56
S úbytkem kil riziko klesá

OBLÍBENÉ GRILOVÁNÍ 58
Ve zdravých variantách

TAJEMSTVÍ KRVE 60
Kroky za poznáním magické tekutiny

Poradna

NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDAJÍ 30
odborní lékaři a specialisté

Lexikon první pomoci

PRVNÍ POMOC PŘI TONUTÍ 32
Zachránce dbá i na vlastní bezpečí

Rodina

MIMODĚLOŽNÍ TĚHOTENSTVÍ 34
Pozorování neobvyklých příznaků

NÁLADY BEZ KONTROLY 38
Maniodepresivní psychóza

Dětský lékař

DĚTSKÉ ÚRAZY 40
Manuál pro nejčastější případy

Základy anatomie

KŮŽE 42
Náš plášť i bariéra

Výživa

MÝTY O POTRAVINÁCH 48
Co platí dnes, je zítra jinak

Bylinky

LÉČIVKY 52
ovlivňující srdeční činnost

Dieta

JAK ZDRAVĚ PŘIBRAT 54
Přírůstek hmotnosti má být pozvolný

Relaxace

Z RŮZNÝCH KOUTŮ AFRIKY 62
Rooibos, honeybush a karkadé

Cvičíme pro zdraví

LÉTO ŤUKÁ NA ŠATNÍK 64
Cvičení na partie od pasu dolů

Senioři

PROTI VĚKU NENÍ LÉKU? 66
Nepodléhejte stárnutí

Diabetes

MALÉ VODNÍ HOSPODAŘENÍ 74
Nápoje vhodné na léto

Rozhovor

IVAN MLÁDEK 78
Komedianti do penze nechodí

Recepty

VOŇAVÝ VÝLET 79
Zdravě pro labužníky

Křížovka 81

23 května 2005