

Aktuality	4
Hlavní téma	
NÁVŠTĚVA SLUNEČNÍCH PAPRSKŮ	16
Bezpečné opalování	
Zdraví	
CESTOVÁNÍ A IMUNITA	26
Exotickým infekcím zabrání včasné očkování	
MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA	30
Starosti s pigmentovými névy	
NADMĚRNÉ POCENÍ	34
Antiperspiranty v tomto případě nestačí	
KŘEČOVÉ ŽÍLY	38
Ženy vyhledávají léčbu častěji	
PROFESIONÁLNÍ PÉČE O NOHY II	70
Přístrojová pedikúra	
Prevence	
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ	48
Dětský lékař	
VZTAH DĚTÍ KE SPORTU	50
Zvedněte potomky ze židle	
Zdraví a linie	
SNAŽÍTE SE ZHUBNOUT?	44
Čeká vás seznámení s novými pojmy	
Zdraví a krása	
STÍN A CHYTRÉ PŘÍPRAVKY	22
Otázky a odpovědi	
Rodina	
ZMĚNA SEXUALITY	54
Nový smysl soužití po přechodu	
DROGOVÁ ZÁVISLOST	57
Buďte pro ni nedostižní	
Rádce	
LETNÍ PROCHLADNUTÍ	67
Vracíme se k ledvinám	
Přírodní lékárna	
KOSMETIKA A BYLINY	68
Využívají se doma i profesionálně	
Regenerace	
BOLESTI ZAD A KLOUBŮ III	60
Mohou být důsledkem prodělané infekce	
MANUÁLNÍ LYMFATICKÁ MASÁŽ	72
Trápí nás nejen otoky	
Výživa	
ONEMOCNĚNÍ Z POTRAVIN	74
Jak jim předcházet na cestách?	
Senioři	
ZA ERYSIPEL MŮŽE STREPTOKOK	76
Při oslabení se „růže“ zase objevuje	
Lázně	
LÉČEBNÉ LÁZNĚ JÁCHYMOV	78
Radonové koupele jsou nejnámější	
Diabetes	
SRDCE A CÉVY DIABETIKA	82
Jejich poškození urychluje rozvoj komplikací	
Sport a my	
DOPLŇOVÁNÍ NĚKTERÝCH LÁTEK	86
Hrozí nezbezpečí předávkování	
PITNÝ REŽIM PODPORUJE VÝKON	92
Čím hasíte žízeň?	
Rozhovor	88
Alternativní medicína	89
Recepty	90
Hrátky s MZ, Křížovky	12, 95, 97