

Aktuality

4

Hlavní téma

PŘIPRAVENI NA DOVOLENOU

Co všechno nám ji může zkazit?

16

Zdraví

ÚSKALÍ LETNÍCH DNŮ PRO KARDIAKY

Co dělat pro bezproblémové prožití léta?

28

OČNÍ VADY

Při nošení brýlí a kontaktních čoček chodte na kontroly

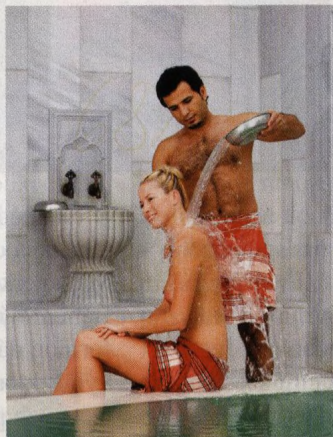
30

NEMOC NA CELÝ ŽIVOT

Lupénka je známá svou dědičností

34

Psoriáza patří mezi nejčastější kožní onemocnění. Její nárůst v posledních letech je připisován nepříznivým vlivům životního prostředí. Charakteristická je svou dědičností a chronickým průběhem se střídáním období klidu a vzplanutí onemocnění. Typické je také její zhoršování v jarním a zimním období. Existují také velmi závažné varianty psoriázy ohrožující život pacienta.



RAKOVINA PLIC

Kuřáci se spoléhají na štěstí

45

NOHY V NEPOHODĚ

Onemocnění kůže a nehtů

74

BRADAVICE

Nejčastěji se přenášejí na chodidlech

78

Endokrinologie

CHOROBY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Vliv stárnutí na její funkci

38

Zdraví a linie

MECHANISMUS HUBNUTÍ

Nerozumné diety vedou k obezitě

40

Zdraví a krása

POKOŽKA SPORTOVCŮ

Vyžaduje ještě větší péči

42

Prevence

Ministerstvo zdravotnictví

48

Dětský lékař

PŘÍUŠNICE

Dlouhodobá ochrana se někdy nevytvoří

50



V loňském roce u nás příušnice potrápily zejména chlapce a mladé muže mezi 15. a 24. rokem věku. Zatímco nekomplikovaný průběh příušnic lze zvládnout doma v klidu na lůžku, komplikovaný průběh (zánět mozkových blan, zánět varlat) vyžaduje

převoz do nemocnice, naprostý klid a zahájení léčby kortikoidy.

Rodina

ANDROPAUZA

S hormonální substitucí muži pookřejí

27 -06- 2007

52

HUDBA DO KOLÉBKY

Muzikoterapie na novorozeneckém oddělení

68

Výživa

GRILOVÁNÍ MASA

Vybrat vhodné suroviny je první úspěšný krok

54

S přicházejícím teplým počasím se nám naskytá možnost pořádat zahradní párty, s níž bývá často spojováno grilování masa. Příprava pokrmů na grilu je nejen velmi rychlá, ale také jednoduchá. Nesprávný postup však může být příčinou vzniku nežádoucích látek a s tím spojených zdravotních obtíží.



Jíme zdravě

TUKY A OLEJE

Které a na co používat

56

Regenerace

BOLESTI V ZÁDECH IV

Spojitost s psychikou

60

Rádce

VÝBĚR BYLIN

a určení individuální vhodnosti

70

Přírodní lékárna

GYNEKOLOGICKÉ PROBLÉMY

Léčivěk máme dost

71



Gynekologických problémů je mnoho a někdy je jejich řešení obtížné, zdlouhavé a také neúplné. Není pak divu, že se obtíže vrací. Nejčastější jsou nepravidelnosti a abnormality

v menstruačním cyklu, záněty, výtoky, cysty a myomy. A určitě nesmíme zapomenout na potíže s otěhotněním i těhotenstvím. Na vině může být genetika, ale také nevhodná výživa.

Senioři

PÁSOVÝ OPAR

Je nutné zabránit množení viru

80

Lázně

LÉČEBNÉ METODY V LEDNICI

Nové lázeňské zařízení

82

Diabetes

NÁSTRAHY NA DIABETIKA

Výkyvy v dietním režimu se brzy projeví

86

Rozhovor

77

Recepty

94

Hrátky s MZ, Křížovky

14, 95, 97