

Aktuality

Hlavní téma KAŠEL

Signál mnoha onemocnění **10**

Kašel patří mezi charakteristické příznaky chorob dýchacího ústrojí. Sužuje nejen samotného pacienta, ale obtěžuje i jeho okolí. Při výběru léku je třeba pečlivě zvážit druh kašle a cíl léčby. Vhodný lék má obtíže utlumit, nesmí však bránit vykašlávání hlenu z průdušek. V lékárnách je k dispozici celá řada moderních přípravků v různých formách.



Zdraví

ZÁNĚTLIVÁ ONEMOCNĚNÍ

konečnicku a střev **20**

NEOVLADATELNÝ ÚNIK MOČI II

Diagnostika a léčba inkontinence a hyperaktivního močového měchýře **24**

KOSTI MAJÍ BÝT PEVNÉ

Při osteoporóze se na tuto vlastnost nemůžete spoléhat **28**

MOŽNOSTI SPONDYLOCHIRURGIE

Chirurgické řešení onemocnění páteře **32**

ÚČINKY VLÁKNINY

Kolik jí denně potřebujeme? **41**

Endokrinologie

ADRENALIN

Upozorňuje na práci nadledvín **34**

PREVENCE

Školní stravování **36**

KOŽNÍ NÁDORY

Zdraví a linie JE VAŠE DÍTĚ OBÉZNÍ?

Hledání cesty pro opuštění řad tlouštíků **38**



Setkáme-li se s rodičem, jehož dítě má nadváhu, nebo je obézní, cítíme většinou z jeho slov velkou bezradnost či dokonce rezignaci. Mnozí chápou, že nadbytečné kilogramy jejich dítěte jsou problémem, který by se měl řešit. Často ale neví, jakým způsobem. Pomoci mohou rodinné kurzy snižování nadváhy.

Zdraví a krása

BYLINKY V KOSMETICE

Účinné látky vypátráte i ve výrobcích, které máte doma **44**

Dětský lékař

APETIT HLÁSÍ PORUCHU

Když dětem nechutná, je potřeba zjistit proč **50**

Rodina

IMUNOMODULAČNÍ PŘÍPRAVKY

Pomáhají proti recidivujícím infekcím v gynekologii **53**

4

Regenerace DÝCHÁTE SPRÁVNĚ?

Krok za krokem s proudem vzduchu **56**

MEDOVÁ MASÁŽ

Med není jen sladidlo **80**

Jíme zdravě

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Proč je nevynechat z našeho jídelníčku **60**

Mléko a výrobky z něho tvoří významnou součást naší stravy, i když je často možné setkat se s názorem, že mléko potřebují pouze kojenci a malé děti. Pravdou je, že část populace má s jeho trávením potíže, zejména jedná-li se o mléko kravské. Do popředí se tak dostává i nabídka jiných druhů.



Recepty

ZDRAVĚ A LIGHT

Lahůdky nejen na listopad **64, 66**

Přírodní lékárna

ŠPATNÉ PROKRVOVÁNÍ

Postihuje důležité orgány i končetiny **68**

BYLINY PODPORUJÍCÍ KREVNI OBĚH

70

Podologie

RELAXACE PRO NOHY

Masáže a cvičení povzbuzují a léčí **72**

VZNIK OTLAKŮ NA CHODIDLECH

Je častější u dívek a žen **75**

Senioři

DOBŘE ZÁSADY

Senioři nepatří do starého železa **76**

Alternativní medicína

ŠKOLNÍ TRABLE DĚTÍ

Homeopatika uklidní a také dokáže povzbudit **79**

Diabetes

CUKROVKA V TĚHOTENSTVÍ

Žena může být předtím zcela zdravá **82**



Za poruchami zpracování cukru během těhotenství je třeba hledat více faktorů. Patří k nim především dědičná dispozice, genetická výbava matky a samozřejmě i její životospráva. Léčba je závislá na zjištění přesného typu cukrovky a jejím cílem je prevence všech negativních účinků onemocnění na matku i plod.

Sport a my

BIOLOGICKÝ VĚK

kontra kalendářní **86**

Rozhovor

HANKA KŘÍŽKOVÁ

Občas mě popadne chuť na rotoped **90**

Křížovky

95, 97