

Aktuality

Hlavní téma

SEZÓNA CHŘIPKY

Proč je zase tady?

10

O chřipce slycháme vždy na podzim v souvislosti s očkováním, v zimě čteme o jejím zvýšeném výskytu (a také jej na vlastní kůži prožíváme) a na jaře uklidňujeme sami sebe, že tentokrát se to opět obešlo bez pandemie, kterou nás strašili. Většinou máme tendenci chřipku podceňovat. Její nebezpečí však spočívá zejména v nečekaných zdravotních komplikacích.



Zdraví

BOLESTI UŠÍ

Nemuseli jste vůbec nastydnout

22

LEDVINY VE STÁVCE

Jak poznáte, že nefungují správně

26

PÁLÍ VÁS OČI?

Často stačí postarat se o jejich zvlhčení

30

HORMONÁLNÍ SUBSTITUČNÍ TERAPIE

Mluvm o přínosu i jejích rizicích

34

VOLÁNÍ S.O.S.

Pražská záchranka funguje 150 let

54

CO VÁM BRÁNÍ VE ZDRAVÉM SPANÍ

68

Prevence

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ

Péče o zdraví – spolupráce států Evropské unie

38

PROČ A JAK SE BRÁNIT RAKOVINĚ

Maligní melanom

39

Zdraví a linie

VÁNOCE PROCHÁZEJÍ ŽALUDKEM

Za kila navíc může špatný plán

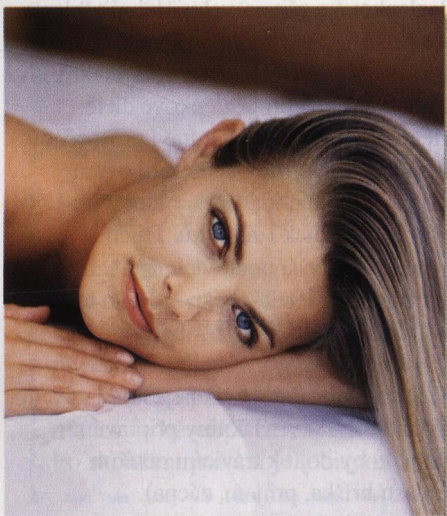
40

Zdraví a krása

SVĚŽÍ VÍTR DO VLASŮ

Barvení a odbarvování

44



Vlasy dokreslují naši image, náladu, jsou vyjádřením naší fantazie. Šikovné ruce kadeřníka dokáží pomocí barev zázraky, změní vzhled člověka doslova z hodiny na hodinu. Výběr barevného odstínu (nejčastěji pomocí barevnice se vzorky obarvených umělých či přirozených vlasů) se řídí nejen přáním ženy, ale i stávajícím odstínem vlasů.

Dětský lékař

BRONCHITIDY U DĚTÍ

Příchod do kolektivu výskyt podstatně zhorší

50

Rodina

RAKOVINA DĚLOŽNÍHO ČÍPKU

Očkování proti lidskému papillomaviru změnilo moc prevence

56

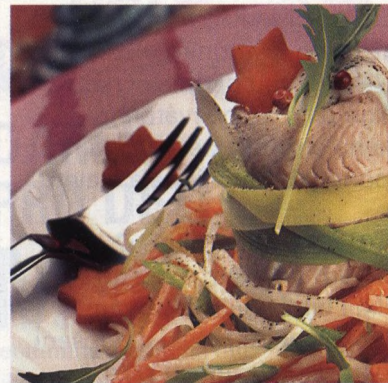
Jíme zdravě

RYBY V ROLI FAVORITA

Přednosti lehce stravitelného masa

60

Většina z nás zařadí rybu mezi konzumované potraviny jen velmi zřídka, protože na to nejsme zvyklí. Snad jedinou výjimkou hromadného nákupu ryb je období Vánoc. Měli bychom ale vědět, že ryby, a zejména mořské, jsou vynikajícím zdrojem zdravých prospěšných látek, hlavně živočišných bílkovin, minerálů a vitaminů.



Recepty

KŘEHKÉ VÁNOCE

Atmosféra pohody a klidu při pečení

63

Přírodní lékárna

Nápoje a koření v době adventu

64

Co máme v zimě rádi?

67

Podologie

REFLEXNÍ MASÁŽ

Mapa zdraví a nemoci ukrytá na chodidlech

72

Senioři

JÁTRA V PLNÉ PRÁCI

Detoxikační centrum těla

74

Regenerace

ČÍNSKÁ PRESURA

Akupunktura bez jehel

78

Diabetes

Diabetici často trpí hypertenzí

80



Kdysi se zdálo, že s objevem inzulínu přestane být cukrovka problémem. Pravý opak je pravdou. Dnešní diabetici musí řešit řadu komplikací této choroby. Mezi nejzávažnější z nich přitom patří postižení cév vedoucí k infarktu myokardu.

Sport a my

SPORTUJEME VENKU

Vliv slunce, vlhkosti a kvality vzduchu

88

Křížovky

95, 97