

**Aktuality****Hlavní téma****VOLNÉ CESTY PRO DÝCHÁNÍ**

V zimě je nos častým tématem

Zima nám kromě radovánek na sněhu často připravuje i „radovánky“, kvůli kterým máme na nočním stolku horký čaj a teploměr. Stačí prostydnout a problém je tady. Začíná to vždy podobně – škrábáním a bolestmi v krku a pak i celého těla. Někdy zabere domácí léčba v podobě klidového režimu a posílení imunity stimulanty či vitaminy, jindy je nutné vyhledat lékaře, aby rozhodl o léčbě.

4

**Zdraví a krása****SUCHÁ KŮŽE**

Kdo za ni může

**Dětský lékař****OČKOVÁNÍ DĚTÍ**

Co doplnit do plánovaných termínů

**Rodina****ŽENA PO PORODU**

Vrací se k sexu a volí vhodnou antikoncepci

**ČAS S DĚTMI**

Ať vědí, že jim patří

**Výživa****CHOLESTEROL**

Lze jej naučit dobrému chování?

38

44

50

54

60



Cholesterol přijímáme prakticky ve všech potravinách živočišného původu. Vyskytuje se tedy především v mase, mléce a mléčných výrobcích a také ve vejcích. Naše tělo si jej navíc umí vyrábět částečně samo. Hladina cholesterolu v krvi vypovídá o způsobu našeho stravování a stavu naší látkové výměny. Překročení norem pak znamená vyšší riziko nemoci srdce a cév.

**Zdraví****IMUNITA VE STÁVCE  
RADY STOMATOLOGA**

Prevence je největší vymoženost moderní medicíny

**ZUBNÍ KAZ A PARADENTÓZA**

Dva nezávislé procesy

**„ĚČKA“**

Jejich bezpečnost nám vrtá hlavou

**VITAMINY I.**

Podporují nás všemi silami

**VOLÁNÍ S.O.S. II. DÍL**

Vytočit číslo je jednoduché

**UNAVENÍ A BEZ NÁLADY?**

Světlo vás brzy povzbudí

**MIGRÉNA NEMÁ LOGIKU**

Záludnost spouštěcího mechanismu

**Endokrinologie****PORUCHY FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY V TĚHOTENSTVÍ**

Těhotné a ženy do jednoho roku po porodu jsou rizikovou skupinou z hlediska výskytu onemocnění štítné žlázy. Ta často probíhají skrytě a mnohdy zůstanou dlouhou dobu nepoznány. Důsledkem je nepříznivé ovlivnění zdraví matky i dítěte. Neléčené či nesprávně léčené poruchy mohou být spojeny s mnoha komplikacemi. Například s předčasným porodem, nízkou porodní hmotností dítěte či vývojovými vadami potomka. Při správné léčbě však mají příznivý průběh a neovlivní kvalitu života.



16

22

25

26

56

68

74

96

30

**Jíme zdravě  
PROČ CHRUPÁME ZELENINU**

Uvařit neznamená zneškodnit

**Přírodní lékárna****HEŘMÁNEK PRAVÝ**

Velký tišitel bolesti

**Koření****KOPR SETÝ**

Lehoučké semínko na lehké trávení

**Alternativní metody****PROBLÉMY S KLOUBY**

Jak dokáže pomoci homeopatie?

**Regenerace  
PROBLÉMY S KLOUBY**

Klíč k relaxaci, výkonu a ke zdraví

**SAUNOVÁNÍ**

Potíte se hodně a rádi?

**Senioři****„ALZHEIMER“**

Otažník v hlavách lékařů i pacientů

**Diabetes****POMOC PŘI AKUTNÍCH KOMPLIKACÍCH**

Od nevolnosti po poruchu a ztrátu vědomí

**Rozhovor****JOLANA VOLDÁNOVÁ**

Na kašel je cibule!

**Křížovky**

66

70

73

77

78

88

80

84

90

95, 97