



Zejména lidé s nízkým fototypem by měli brát ochranu proti slunečnímu záření jako součást každého dne. Zabrání tak nejen akutnímu spálení, ale i rozvoji stárnutí kůže. Doporučují se přípravky s fyzikálními filtry – fungují na mechanismu odrazu a kůži nealergizují.



19

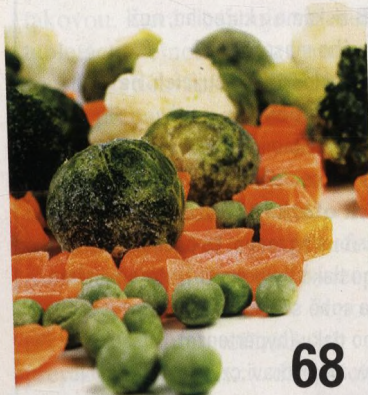
Nemocní, kteří již někdy prodělali anafylaktickou reakci, by u sebe neustále měli mít protišokový balíček, o jehož způsobu užití je nutno poučit i nejbližší okolí.



22



58



68

Mražení při velmi nízkých teplotách patří k nejšetrnějším způsobům uchovávání potravin. Obsah minerálů, vitaminů, flavonoidů a dalších důležitých látek se od čerstvých potravin liší jen minimálně.

34



Aktuality

Hlavní téma

NÁSTRAHY NA ZDRAVÍ

Nejčastější potíže, které dokáží zkazít dovolenou

Zdraví

OPALOVÁNÍ

Kombinovaná ochrana kůže

Máte svůj vyzkoušený přípravek na opalování?

ANAFYLAKTICKÝ ŠOK

Alergenů stačí pár vteřin

INKONTINENCE

7 nejčastějších otázek

UŽ ZASE VIDÍM

Refrakční laserové operace

ZUBY BEZ KAZŮ

NÁHLÁ SRDEČNÍ SMRT

S domácím monitoringem je lékař vždy nablízku

VITAMINY VII

B₁, B₂, B₆, B₁₂ nejsou žádná „béčka“

Prevence

NÁDORY OBLIČEJOVÝCH ČÁSTÍ

RAKOVINA TLUSTÉHO STŘEVA A KONEČNÍKU

Zdraví a linie

JAK NEZTLOUSTNOUT O DOVOLENÉ

Zdraví a krása

VE VÍRU SLUNEČNÉHO LÉTA

Držme se bezpečných rad

Dětský lékař

STRASTI DĚTSKÉ POKOŽKY

Proč miminka voní?

Rodina

AKUMINÁTNÍ KONDYLOMATA

Léčbu genitálních bradavic si pacient protpř

Přírodní lékárna

ČERNÝ BEZ

Voní vzpomínkami na školní léta

Koření

KURKUMA

Umí nahradit drahý šafrán

Výživa

MRAŽENÉ NÁM PŘIJDE VHOD

Alternativní medicína

RADY HOMEOPATA

I na problémovou pokožku se najde lék

Regenerace

MASÁŽE KOJENCŮ

Děti potřebují doteky rodičů

Senioři

PROČ MI OTEKAJÍ NOHY?

Diabetes

CUKROVKA U DĚTÍ

LETÍME NA DOVOLENOU S INZULINEM

Sport a my

POHYBEM K ŽIVOTU

Jak cvičit a sportovat při různých typech onemocnění

Rozhovor

Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.

KŘÍŽOVKY