

# OBSAH

## 6 AKTUALITY

### HLAVNÍ TÉMA

#### 10 Chřipka, nebo nachlazení?



#### 18 Když je v sázce život Co má znát opravdu každý

### KLINIKA

#### 22 Vitaminy

Látky pro zdravý život

#### 28 Antibiotika

Pravidla užívání

#### 32 Křečové žíly - část I.

Obecné rady fungují

#### 36 Proč jsem diabetik?

### JÁ A MOJE ZDRAVÍ

#### 42 Rozhovor

Dana Morávková

Na modřiny a boule rychle zapomínám

#### 44 Žena

Mýty a fakta o močových infekcích

Kdo je nejvíce ohrožen?

#### 50 Můj příběh

Z mateřské rovnou na chemoterapii

#### 54 Muž

Po prvním záchvatu dny

Rychle změňte svůj jídelníček

#### 56 Dítě

Děti s horečkou

Kdy je správný čas podat lék?



#### 62 Senior

Zácpa je častý problém

Nejčastější důvod: nedostatek pití a vlákniny



## PREVENCE

#### 66 Škola nádorové prevence

Riziko nesprávné výživy

#### 68 Zdraví a linie

Experimenty s hubnutím

Redukční dieta není hladovka

#### 74 ZDRAVÍ A KRÁSA

Péče o pleť v každém věku

Základní doporučení pro výběr kosmetiky

#### 80 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Léčivá síla „listnáčů“

Lípa a ořešák královský

Život v souladu s Lunou

Jednotlivé fáze stříbrné vládkyně

# 84



#### 88 ALTERNATIVNÍ METODY

Homeopatie v čase rukavic, čepic a šál

#### 98 NA KUS ŘEČI

prof. MUDr. Hana Papežová, CSc.