

OBSAH

6 AKTUALITY

HLAVNÍ TÉMA

12 Správné vykročení

Podiatr neřeší jen ploché nohy

12



40 Žena

Mykózy

Léčbu je třeba zahájit co nejdříve

46 Můj příběh

Jsem venku z bludného světa samoty

49 Muž

Ticho, roste mi břicho

49



52 Dítě

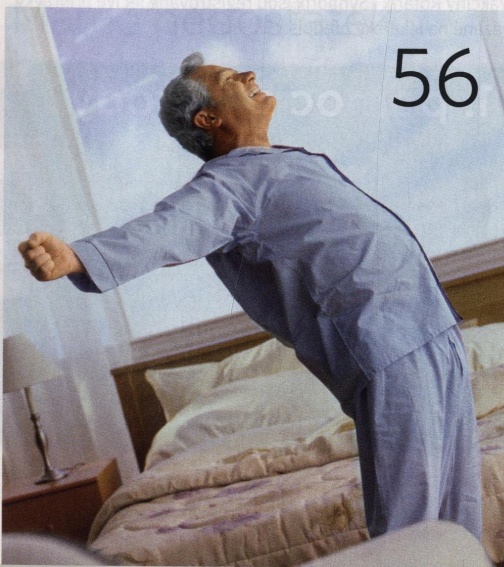
„Žluté děti“

56 Senior

Poruchy chování ve stáří

Náš děda je k nepoznání

56



PREVENCE

60 Kolorektální karcinom

Proč se obávat polypů?

63 Vápník

Proč by nám chyběl?

68 Jíme zdravě

Funkční potraviny

Slouží už při prevenci



68

70 Výživa

Žijeme rychle

Svět cereálních výrobků

76 ZDRAVÍ A KRÁSA

Když nechcete pihy



84 ALTERNATIVNÍ METODY

Homeopatie pro sportovce

88 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Rozmarýn je jedinečný

98 NA KUS ŘEČI

prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.