

# obsah

5 **Nové zprávy**

## DOMÁCÍ LÉKAŘ

8 **Antibiotika**

Bude na ně ještě spolehnutí?

12 **Zimní nákupy v lékárně**

## PREVENCE

16 **Nemáte čas na prevenci?**

## SERIÁL/NOVÉ TĚLO

18 **Porazte vnitřního lenocha**

S psychologkou o motivaci ke cvičení a pohybu

## JAK SE MÁTE?

22 **MUDr. Kateřina**

**Cajthamlová**

Jídlo je palivo. Nic míň a nic víc

## KLINIKA

28 **Co jste nevěděli o kašli**

32 **Stanete se rodiči?**

(2. část)

Co vás čeká na konec?

36 **Afrodiziaka v nočním stolku muže**

40 **V bludném kruhu od rýmy k laryngitidě**

44 **Výživa a životní styl ženy v klimakteriu**

48 **MUDr. Radkin Honzák**

Psychiatrie pokročila, ale pořád je to málo

50 **Vrozené formy cukrovky**

52 **MUDr. Alena Šteflová, Ph.D.**

V komplikovaném politickém prostředí jdou zájmy občana stranou

## ZDRAVÍ A KRÁSA

54 **Hydratace v jiném režimu**

## PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

62 **Vyklouzněte zimní krizi**



## REGENERACE

66 **Břidlicový olej**

Z Alp až do vaší koupelny

## ZDRAVÝ DOMOV

70 **Feng-shui**

Ložnice (4. díl)

72 **Omyly při vybírání postele**

## ČAS NA ZMĚNU

81 **Začínáme s...**

S radostí na led

## ALTERNATIVNÍ METODY

84 **Homeopatické léky**

na angínu a bolesti v krku

86 **Irisdiagnostika**

Oči jsou mapou zdraví a nemoci

## ČAS NA RELAXACI

89 **Máte špatnou náladu? Vycvičte ji!**

## ŽIJEME SE ZVÍŘATY

90 **Pes nechápe funkci zubního kartáčku**

## NA KUS ŘEČI

98 **prof. MUDr. Pavel Dungal, DrSc.**