

ROZHOVOR

6 Tařána Kuchařová

Jak pomáhá krása

AKTUÁLNĚ

10 Co dělat, aby vám oči sloužily lépe

Dobíháte tramvaj a nepřčtete její číslo? Pak byste měli navštívít očního lékaře a případnou vadu včas řešit.

ZDRAVÍ

18 Testujeme se sami

S testy z lékárny zacházejte opatrně!

20 Hemoroidy: Daň za náš pohodlný život

Čím dříve se do léčby pustíme, tím menší je pravděpodobnost, že skončíme na operačním stole.

24 Echinacea neboli krásná i léčivá třapatka

26 Záludné onemocnění s názvem virová hepatitida typu C

30 Je to vážně k zlosti, když vás zlobí kosti!

Chtěli byste se vyhnout osteoporóze neboli nejčastějšímu onemocnění kostí, kterým trpí více než půl milionu Čechů? Poradíme vám, co pro to můžete udělat.

36 Co bolí, to sílí? O svalech to neplatí!

40 HPV přenářejí muži! A většinou to ani netuší

Víte, že přenašecí papilomavirů, které u žen mohou způsobit rakovinu děložního čípku, jsou muži? Alespoň to tvrdí odborníci.



DĚTI

44 Pozor hlavně na pády!

Na děti číhá venku (ale i doma) spousta nebezpečí, která hrozí úrazem.

46 Dětský kaleidoskop

PŘÍBĚH

48 Žena, která překonává sebe sama

Jako pátá Češka přeplavala kanál La Manche a letos zvládla obeplavat newyorský ostrov Manhattan.

KRÁSA

50 Mýt se musí! Ale čím a jak?

Několik důvodů, proč bychom neměli podceňovat výběr kosmetiky pro děti. Zejména pro miminka a batolata.

52 Vizážistka radí

54 Vlasy v zimě trpět nemusí!

TÉMA POD LUPOU

56 CO JE NOVÉHO VE ZDRAVOTNICTVÍ V ROCE 2013

VÝŽIVA

62 S vařečkou v ruce

MUDr. Kateřina Cajthamlová

64 Sladkovodní, nebo mořské?



68 Objevte pátou chuť!

Páté chuti, takzvané umami neboli delikátní, jistě podlehnete.

POHYB A RELAXACE

72 Jak zhubnout těhotenská kila?

Zpět do formy a na vaši původní váhu vás po porodu vrátí jen pomalé hubnutí založené na vyváženém jídelníčku a adekvátních pohybových aktivitách!

76 Ráj netradičních sportů? LIPENSKO!

79 Trenérka radí

PSYCHOLOGIE

80 Deprese, nebo jen špatná nálada?

Podle odhadů někdy v životě postihne deprese každého pátého člověka. Naprosté většině z nich pomůže léčba, uklidňují odborníci.

83 Psycholog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

34 Poradna

38 Naturkoutek

84 TEST – Máte sklony k nevěře?

86 Netradiční terapie

– ambulantní sterilizace

90 Bylinky a zdraví

92 Tip do knihovny

93 Homeopatie

94 Horoskop

