

ROZHOVOR

6 Jsem labužník a myslím si, že to k životu patří

Co dalšího nám o sobě prozradila Lucie Borhyová, která s Reym Korantengem dlouhodobě tvoří jednu z nejoblíbenějších moderátorských dvojic Televizních novin?



AKTUÁLNĚ

10 DIABETES

Problém, který se týká skoro milionu Čechů!

ZDRAVÍ

18 Dámy, nebojte se a zajděte si na mamograf!

V České republice onemocní rakovinou prsu každoročně takřka sedm tisíc žen. Mnohé z nich ale díky screeningovému programu a samovyšetření přicházejí k lékaři včas.

22 Proč nás pálí žáha a co s tím

Podle lékařů ve většině případů ke zmírnění pálení žáhy stačí úprava stravy a chování. Co ještě funguje?



24 Podzim se blíží, zvažte preventivní očkování proti chřipce

28 Astma se musí se léčit, jinak může vážně poškodit plíce

Asi dvě třetiny astmatiků začnou mít potíže už v prvních třech letech

života a většina případů těžkého astmatu začíná v dětství.

32 Ultrazvuk v moderní medicíně

Nejen zobrazuje, ale i léčí!

DĚTI

36 Všichni se do českých škol neustále vracejí

Umíte se proti nim chránit?

39 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

40 Kruhy pod očima? Pryč s nimi!

Co způsobuje tento nepříjemný problém a jak se ho zbavit

42 Vizážistka radí

TÉMA POD LUPOU



44 ZDRAVÝ SPÁNEK

VÝŽIVA

50 S vařečkou v ruce

Martin France, zpěvák

52 Je to žluté a voňavé. Co je to?

Citron je nepostradatelný pomocník v každé kuchyni, ale uplatnění najde i v léčbě řady neduhů nebo při přípravě skvělé domácí kosmetiky!

56 Luxusní lososový dýchánek



POHYB A RELAXACE

58 Sport si zvolte přesně na míru

Přemýšlíte o tom, že se konečně zvednete z gauče a začnete něco dělat pro své zdraví? Pozor však při výběru sportovní aktivity, abyste svému tělu neublížili ještě víc.

63 Trenérka

64 Vlakem od ledovců až k palmám!

Pod tímto sloganem představuje rhétská dráha působivou železniční cestu švýcarským kantonem Graubünden přes Alpy do italského Tirana.

PSYCHOLOGIE

68 Komplex méněcennosti? Zbytečné trápení!

Komplex méněcennosti se nevyhýbá ani mladým maminkám. Jak z toho ven?

71 Psycholog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

34 Poradna

72 Netradiční terapie – léčba konopím



74 Bylinky a zdraví

76 Horoskop

81 Křížovka