

Světлана Nálepková

8 - 11

Tato věčně se usmávající herečka a představitelka řady komických a muzikálových rolí prohlašuje, že prošla nelehkým životním obdobím, z něhož ji dostala rodina a velký koníček jménem kůň.



Kůže má paměť

14 - 16

Jestliže jste byli v dětství vystaveni nadměrnému slunečnímu záření či před ním nedostatečně ochraňujete své potomky, zvyšujete si vlastní vinou riziko, že vás nebo vaše děti v pozdějším věku postihne nejagresivnější rakovinový nádor kůže - maligní melanom. Pokud se tak stane, je nutné objevit ho včas. Víte, jakým změnám na kůži věnovat pozornost?

Když zazlobí srdíčko

34 - 35

Při náhlé srdeční příhodě či počínajícím infarktu myokardu záleží nejen na kvalitě nemocniční péče, ale především na laické první pomoci, které by se postiženým mělo dostávat ještě před příjezdem odborníků. Patříte k těm, kteří by bezmocně rozhodli ruce a nevěděli jak pomoci? Poradíme vám. Možná jednou rozhodnete o životě či smrti.



Impotence? Dá se léčit!

46 - 47

Nejen zázračná modrá pilulka viagra může pomoci mužům, kteří trpí impotencí. Takových není málo, statistiky uvádějí, že až deset procent. Máte snad i vy své pochybnosti, že nezvládnete tolik, co ve dvaceti? Nabízíme vám jednoduchý domácí test, který na takovou otázku odpoví, a vy se můžete rozhodnout, zda se raději se svou poruchou otvrdle smíříte, či navštívíte odborníka.

OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor se Světlanou Nálepkovou	8
----------------------------------	---

STÁLÉ RUBRIKY

Půvab a krása - pro svěží pleť	6
Náš test - ničí vás dovolená?	12
Nemoci slavných - Ladislav Pohrobek	18
ZDRAVÍ na návštěvě u cyklisty Víti Dostála	19
Fytoterapie - Echinacea aneb Rudbeckie nachová	20
Péče o dítě - velké starosti s malými nožičkami	21
Zdravé a chutné - vaříme v přírodě	22
Poradna Zdraví	24
Reportáž ZDRAVÍ Mrtvé moře - sanatorium v poušti	26
Hubneme s rozumem	30
Alternativní medicína - elektroakupunktura	41
Výživa - vegetariánství	44
Pohybem ke zdraví - jako ryba ve vodě	52
Zdravé bydlení	54
Byliny na vaše neduhy	56
Zadáno pro seniory	58
Cvičte svůj mozek	60
Horoskop ZDRAVÍ	62
Recepty zvěrokruhu	63
Křížovka	65

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Kůže má paměť	14
Život s lupénkou	28
Letní chřipka? Bohužel ano!	31
Světlem hýbou kolečka	32
Když zazlobí srdíčko	34
A co vaše srdce? aneb Kardiotest	39
Záludné tenké střevo	42
Impotence? Dá se léčit!	46
Exotika bez rizika	49
Žilky na kráse nepřidají (metličky)	50

