

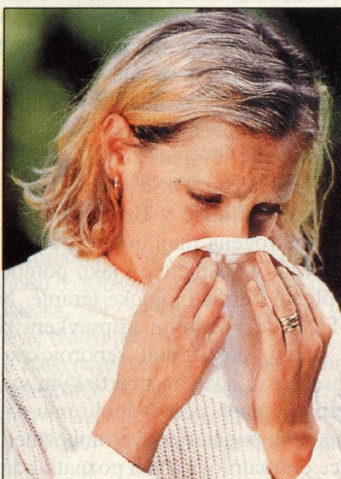
6-7

Snad denně jsme ze sdělovacích prostředků (včetně Zdraví) bombardováni informacemi o zásadách správné výživy, o tom, co je či není zdravé. Pro nikoho proto asi není tajemstvím, že do první skupiny patří takzvaná bílá masa. O tom, jak lze některá z nich připravit, si můžete přečíst v příspěvku Drůbež trochu netradičně (a také v dnešním díle seriálu Vaříme dětem).



16-17

Za posledních padesát let stoupl desetinásobně počet lidí postižených takzvanou pylovou alergií, obecně nazývanou senná rýma. Květen je měsícem, kdy řada našich bližních začíná výrazněji než dosud smrkat a slzet...



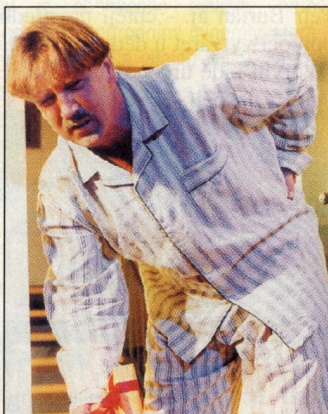
20-21

Radost z výletu do krásné jarní přírody mohou mnohemu z nás pokažit nepříjemné a někdy i životu nebezpečné následky bodnutí vosou, včelou či jiným hmyzem. Jak vypadá taková alergická reakce? Co vše se s ní dá dělat? Jaká je prevence? - Čtěte článek Pozor na žihadlo!



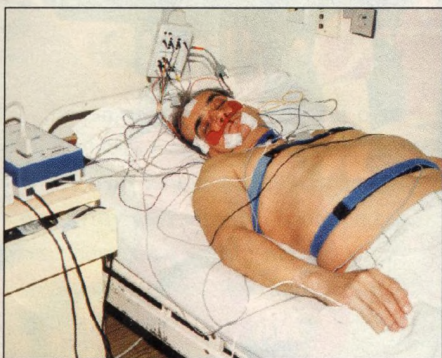
22-23

Známé rčení „Až mě jednou ráno nebude nic bolet, budu po smrti“ v sobě skrývá kus pravdy. Kdybychom totiž přestali cítit bolest, bude náš život v ohrožení. Není ovšem bolest jako bolest...



29-29

Normální spánek může být narušen mnoha činiteli. Nejčastějším a také nejznámějším je ono nepříjemné chrápání, které zná každý z nás. Málokdo ale asi ví, že jedním z dalších faktorů je i takzvaný syndrom spánkové apnoe, neboli krátké zástavy dechu.



OBSAH

Tři otázky pro Ladislava Špačka	4
Aktuality a zajímavosti	4 - 5
Drůbež trochu netradičně	6 - 7
Pediatr radí - Vitamíny!	8 - 9
Milena Kolářová a Petr Koháček aneb manželství politiků	10
Vaříme dětem - Teplé pokrmy s masem	11
Cholera a spol.	12 - 13
Poradna Zdraví	14 - 15
Nepodceňujte sennou rýmu!	16 - 17
Kynžvart versus inverze, alergie, astma...	19
Pozor na žihadlo!	20 - 21
Záhadný svět bolesti	22 - 23
Věřím bylinkám... - rozhovor s Janem Čenským	25 - 27
Chrápání? Problém nejen zvukový!	28 - 29
Byliny a zvěrokruh - Býk	30 - 31
Čtyři kroky pro krásnou pleť	32
Máte rádi květiny?	33
Vaříme nemocnému ...prevence kardiovaskulárních chorob	34 - 35
Úrazy známé i neznámé - Zlomeniny v oblasti kolenního kloubu	36
Cvičení na váš problém... Bolesti krční páteře	38 - 39
Tipy ze zeleninové zahrady - Řepy - jídlo i lék	41
Z nových knih	45
Vybíráme z Praktického slovníku medicíny	45
Křížovka	46

V příštím čísle najdete:

- Rozhovor s Chantal Poullain-Polívkovou
- Chronická bronchitida
- Klimakterium očima lékaře
- Jaký je náš životní biorytmus?
- Co vás zajímá o cukrovce