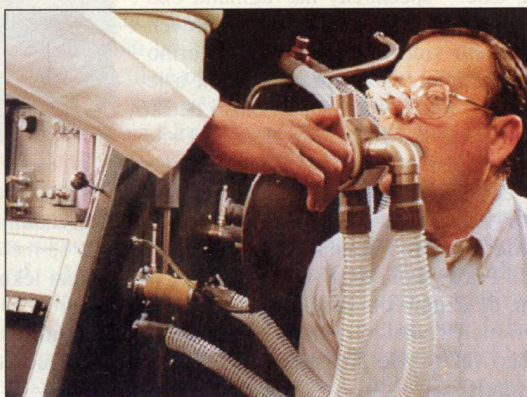




dcerka Karolínka. O štěstí, které jim vnesla do života, vypráví dnešní část seriálu Neznámá tvář známé osobnosti.

## 9

Domácnosti herečky Aleny Mihulové a režiséra Karla Kachyni vévodí jejich malá



## 12

Chronická bronchitida je vleklé zánětlivé onemocnění, které mnoha lidem znepříjemňuje život a může přinést i mnohem závažnější zdravotní komplikace.



## 18

Žaludeční problémy, skladba stravy, diabetická noha - to jsou některé z potíží, které musí řešit lidé postižení cukrovkou. Na jejich otázky odpovídá diabetolog v příspěvku Co vás zajímá o cukrovce (tématu je věnována i dnešní dieta a cvičení).



## 20

Léto je čas, na který většina z nás čeká již od podzimu, je ale také obdobím, které může přinést i ohrožení, ba poškození zdraví... (O tom, co dělat, aby například slunce neškodilo, se můžete dozvědět také na str. 32).

## 40

Víte, na jaké kosmetické nedostatky a zdravotní neduhy lze použít petržel, pastinák nebo černý kořen španělský, jenž je mimochodem pro obsah inzulinu vhodný i pro diabetiky? Že nevíte? Pak čtěte Tipy ze zeleninové zahrady!

## OBSAH

Tři otázky pro O. Brouska st.	4
Aktuality a zajímavosti	4 - 5
Pediatr radí - Minerály!	6 - 7
Nafukovací balónky	7
Příliš sportu v těhotenství škodí	7
Jak jednat s neklidnými dětmi?	8
Když děti mají děti	8
Obézní nejsou jen v USA	8
Rodinné štěstí Aleny Mihulové	9
Vaříme dětem - Teplé pokrmy z brambor, těstovin a obilnin	10
Oáza klidu uprostřed velkoměsta	11
Chronický zánět průdušek	12
Co dělat při bolestech v kříži	13
Nepodceňujme dlouhotrvající rýmu!	13
Poradna Zdraví	14 - 15
Klimakterium očima lékaře	16 - 17
Co vás zajímá o cukrovce	18
Riskantní bronz	20 - 21
Životní biorytmus	23
Barevný svět nemocných dětí - rozhovor s Chantal Poullain-Polívkovou	24 - 26
Neznámé slovo, známý problém - Růžovka	28
Jak na elektrosmog	28
Byliny a zvěrokruh - Blíženci	30 - 31
Co dělat, aby slunce neškodilo	32
Máte rádi květiny?	33
Vaříme nemocnému ...při cukrovce	34 - 35
Letošní podzim bude zřejmě horký... rozhovor s MUDr. Davidem Rathem	36 - 37
Cvičení na váš problém... Diabetes mellitus	38 - 39
Tipy ze zeleninové zahrady - Zeleninové kořeny	40
Bio-doping pro tělo i duši	41
Úrazy známé i neznámé - Zlomeniny bérce	42
Humor - skrytá vnitřní síla	43
Co je to manuální léčba	44
Zajímavosti ze zahraničí	45
Vybíráme z Praktického slovníku medicíny	45
Křížovka	46

## V příštím čísle najdete:

- Papež znovu v Čechách
- Baroko nebylo jen pro oko
- Tipy ze zeleninové zahrady - Celer a mrkev
- Vaříme nemocnému při zácpě

