

Chřipkový mutant

6

Nebezpečí chřipky tkví především ve schopnosti stále se proměňovat

Nachlazení, nebo chřipka?

12

Jaký neduh vás trápí?

Rozhovor: Ivana Lánová

15

Lékárnice roku 2018

Otrava paracetamolem

21

Může se vám přihodit snáz, než si myslíte

Utůžte své tělo

26

Pomůže vám v tom studená voda

Mikroskopičtí darebáci

28

Jak vypadají zvětšené viry

Když nezůstanete v posteli

32

Co hrozí vašemu organismu, když se pokusíte chřipku rozchodit?

Encyklopedie: viry v práci

34

Jak se viry šíří open spacem a jak se jim bránit?

Existuje lék na chřipku?

36

Jaké další možnosti kromě klidu na lůžku máte?

Otázky & odpovědi

40

Co o chřipce ještě nevíte?

Ubraňte se chřipce

42

Poznejte svého nepřítele a pak se s ním vypořádejte



Předcházet chřipce není snadné; jednou z mála cest je očkování, ani to však není stoprocentní



Střídání chladu a tepla nastartuje váš krevní oběh a pomůže i imunitnímu systému

42

strana

**Kašel: obranný mechanismus**

46

Jak pomáhá tělu se uzdravit?

Mocná síla přírody

50

Zapojte do boje s chřipkou léčivou moc bylin

Nej ze světa medicíny: chřipkové mýty

54

O chřipkách se toho tvrdí spousta – co z toho je pravda a co jen výmysl?

Historie chřipkových epidemií

58

Kolikrát už mělo lidstvo namále?

Pomozte si sami

60

Co pro sebe můžete udělat, když ležíte doma s chřipkou?

Opora organismu

62

Vitamíny vám pomohou, nejsou však všespásné

