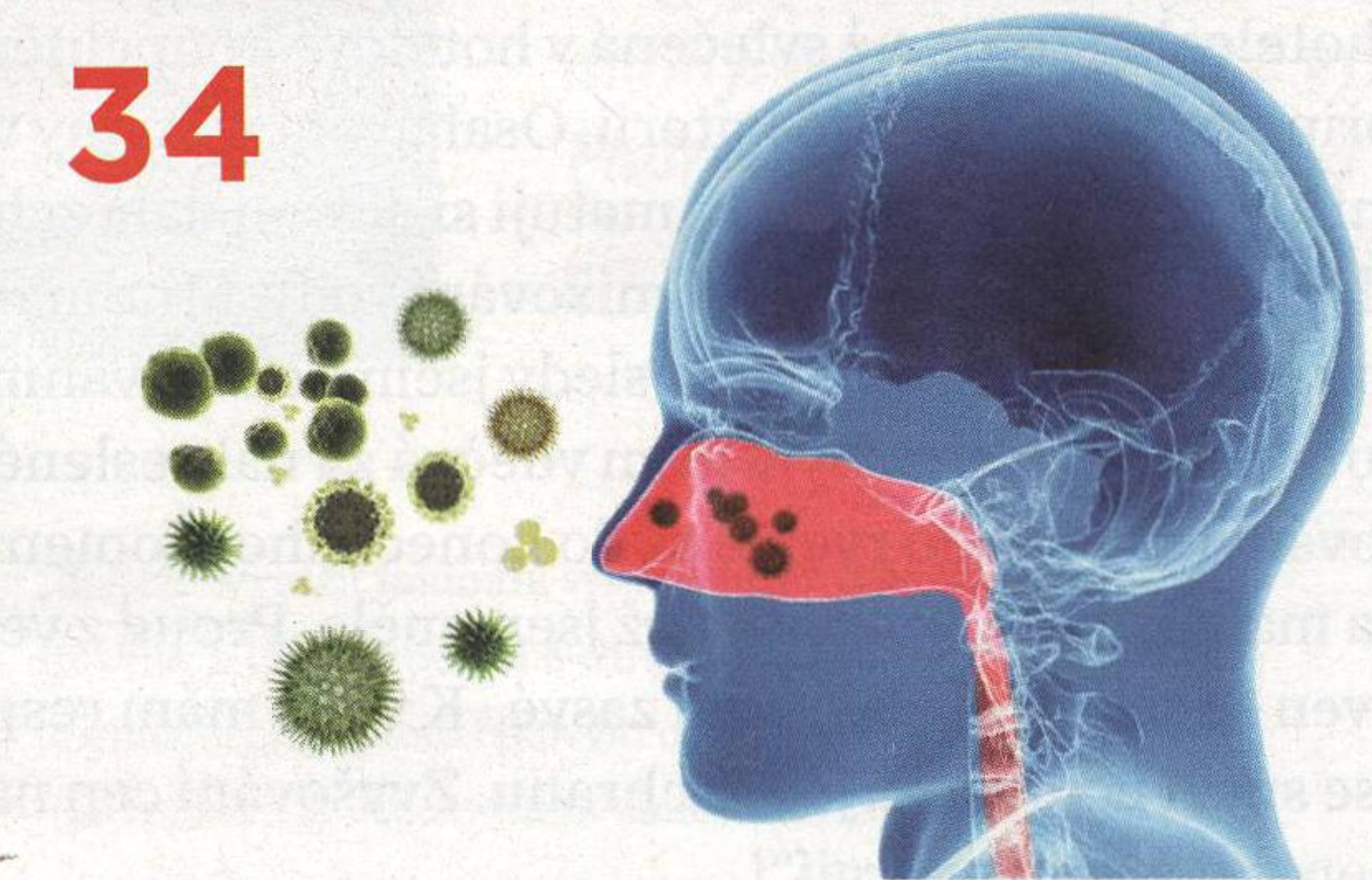
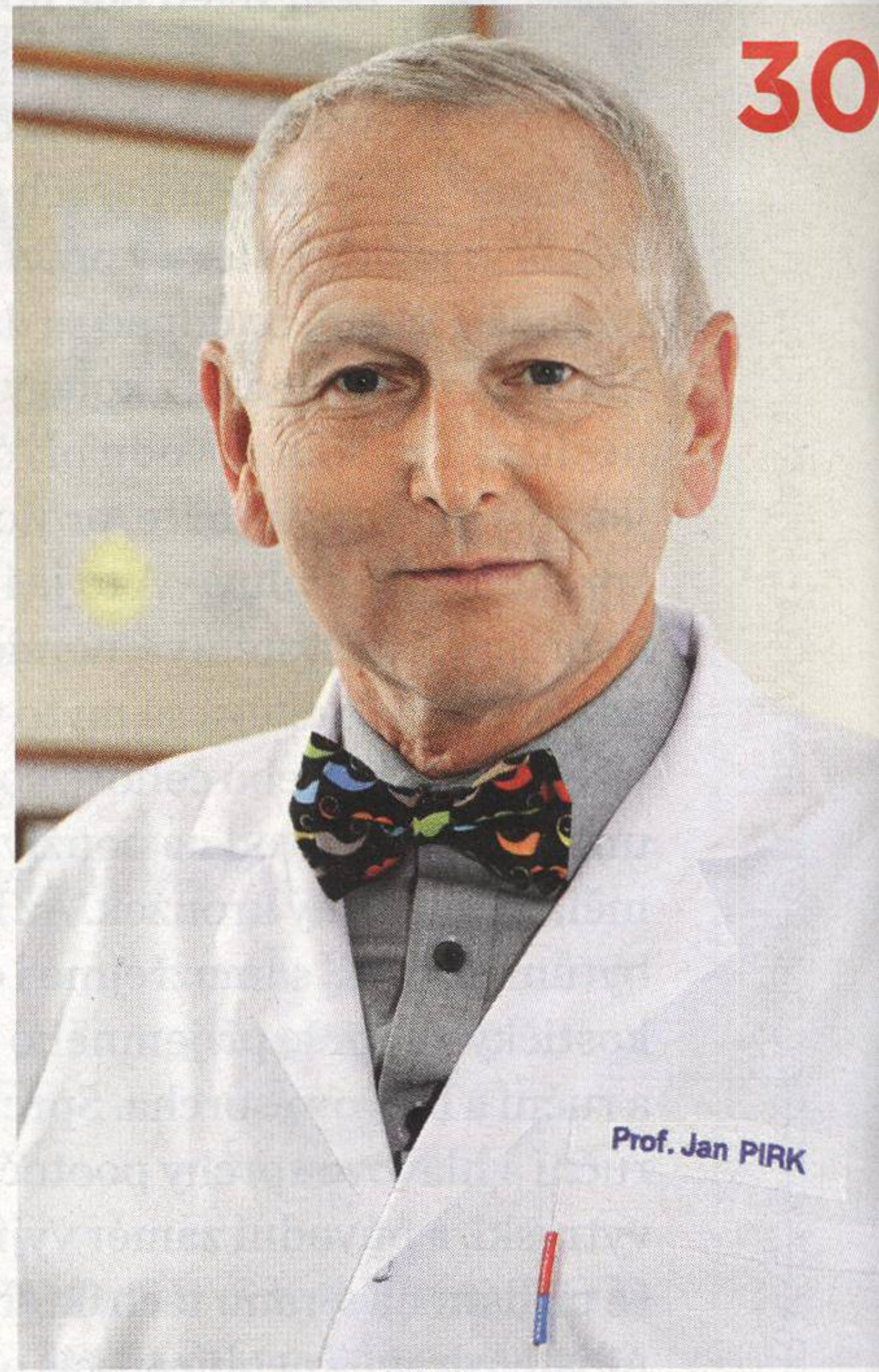
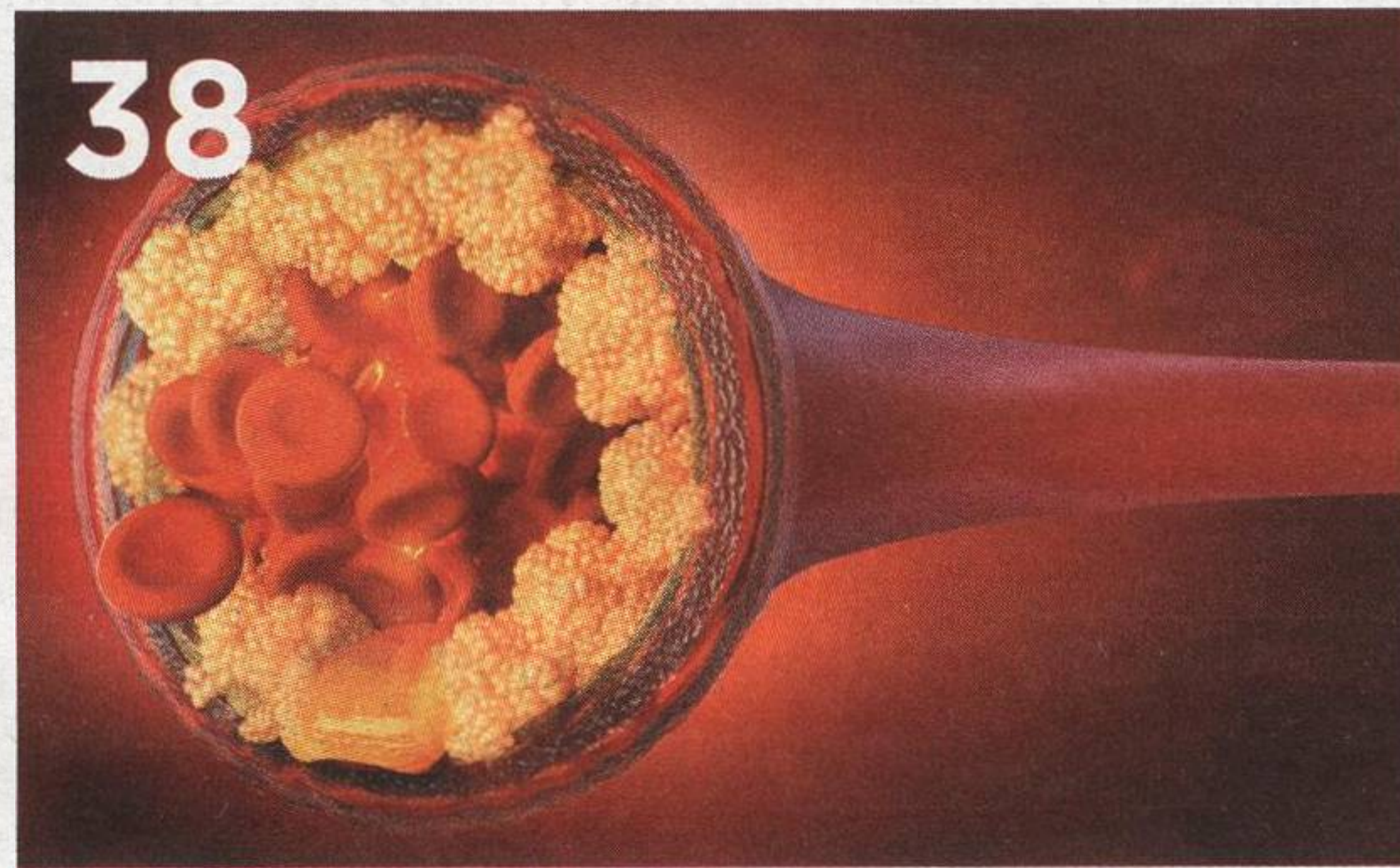


# obsah



## CO NÁS ZAJÍMÁ

**5** Novinky a rady

## REPORTÁŽ

**6** Posloužit pacientovi není snadné

Ošetřování vás naučí lektoři Českého červeného kříže

## ROZHOVOR

**8** Veronika Jeníková  
Zase mám celý život před sebou

## TÉMA

**14** Anti-aging  
Elixíry mládí podle vědy

## INSPIRACE

**20** Jarní nakopnutí  
Návod na život bez únavy

## VÝŽIVA

**24** Velký přehled zdravotních diet

## MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ

**28** Síla křenu

## MEDICÍNA

**30** Tajemství srdce  
Co o něm ví Jan Pirk?

**34** Bouře v těle  
Vítejte mezi alergiky!

**38** Cholesterol  
Jak s ním pracuje vaše tělo?

## OBRANA TĚLA

**40** K vitaminu C přidejte bioflavonoidy  
Ulehčíte imunitě práci

## NOVINKY

**42** Tipy z lékárny

## LÉKÁRNICE ZA TÁROU

**44** Modré z nebe

## DERMATOLOGIE

**46** Dospělí s pupínky  
Maskovat akné nestačí

## ZDRAVÍ A KRÁSA

**48** Tipy

## MŮJ DOMOV

**50** Příliš drahá domácnost  
Ušetřit dokáže opravdu každý

**55** Ovce, díky!

**60** Luštění pro bystrý mozek

**64** Knižní novinky

## FEJETON

**66** Dospělý lidský plod

