

Aktuality**Hlavní téma****DEPRESE**

Nedělejte, že s vámi není...

Zdraví**FENOMÉN ZVANÝ PARACETAMOL****VYLÉČENÉ HEMOROIDY**

Nová operační metoda

CO PROZRADÍ OČI?

Slabé stránky zdravotního stavu

ŠPATNÉ I DOBRÉ ZPRÁVY

o rakovině tlustého střeva a konečníku

NADVLÁDA OBUVÍ

Zdravější „byt“ pro vaše nohy

Až 99 % dětí se rodí se zdravými nohama, ale již 30 % prvňáčků má nohy poškozené v důsledku nesprávného obouvání. Deformity nohou vznikají především nošením obuvi, která je buď příliš krátká, úzká či spíchatá, nebo příliš široká, v níž noha při chůzi klouže ke špičce. Proto výběr bot zvažujte pečlivě a nedejte vždy na módní trendy. Důsledky nevhodného zatěžování svalů se projeví třeba až po 30 letech.

**DOBŘÝ SPÁNEK**

Osm hodin, nebo méně?

VITAMINY II

„Áčko“ a β-karoten

ZVÍŘECÍ SPOLEČNÍCI

Ohrožují naše zdraví?

Prevence**CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O NÁDORECH LEDVIN A MOČOVÉHO MĚCHÝŘE****SARKOMY MĚKKÝCH TKÁNÍ**

Nebezpečně nebolestivé

Zdraví a linie**HUBNĚME S ROZUMEM**

Zlatou střední cestou bez „zázračných“ metod

Zdraví a krása**SNĚHOVÁ VÁNICE LUPŮ**

Čas pro změnu péče o vlasy a pokožku

Lupy velmi často vznikají při narušení přirozené rovnováhy vlasové pokožky a zvýšení počtu kvasinek Pityrosporum ovale, které jsou za normálních okolností běžnou součástí naší kožní mikroflóry. Nemalý podíl na jejich vzniku má také přesušování vlasů a kůže křticí, dráždění nevhodnými šampony, další vlasovou kosmetikou a kadeřnickými procedurami.



4

10

16

22

26

34

57

66

72

78

32

33

38

42

**Dětský lékař****ALERGIE NA TALÍŘI**

Některé potraviny nám vadí již v dětství

U rozvinutých potravinových alergií je v podstatě jedinou účinnou léčbou vynechání netolerované potraviny z jídelníčku. Pokud je však dítě alergické na základní potraviny nebo na více potravin najednou, může být po jejich vynechání jeho jídelníček nedostatečný.

48

Rodina**ENDOMETRIÓZA**

Záludná a bolestivá

STRES NA PRACOVISTI

Boj o přežití, nebo útek?

Přírodní lékárna**BYLINNÉ ČAJE**

Podpoří zdraví nejen v zimě

JITROCEL KOPINATÝ

Nejlepší lék na rány

Koření**MIŘÍK CELER**

Afrodiziakum i lék s podmanivou vůní

Jíme zdravě**SLANÉ CHUTĚ**

Zvyknout si na méně

Bez soli, resp. bez sodíku se neobejdeme. Je potřebné pro svalovou činnost, reguluje krevní tlak a pomáhá udržovat rovnováhu tělesných tekutin. Při jeho nadbytku v organismu však máme problémy.

70

**Alternativní medicína****HOMEOPATIE**

Co nabízí v zimním období

Regenerace**LOMI LOMI**

Tradiční masáž Havajců

Senioři**KAŽDÝ KROK BOLÍ**

Operace největšího kloubu v lidském těle

Diabetes**DIABETICI, PEČUJTE O SVÉ NOHY****Sport a my****REGENERACE**

Potřebná součást života

Rozhovor**LUCIE BÍLÁ**

S tím hezkým vždycky chodí i to druhé

Recepty**RYCHLOVKY NA PÁNVI**

Nápady s mraženou zeleninou

Křížovky

48

51

54

60

62

65

74

76

80

84

86

89

92

95, 97