

Aktuality, novinky, tipy**Hlavní téma****DVA MILIONY ALERGIKŮ**

Novodobá neinfekční epidemie

Alergie není nemocí, se kterou byste museli ležet doma v posteli. Přesto je to doživotní úděl, mnozí by řekli, že i osud. Za posledních dvacet let stoupl počet alergiků v České republice čtyřikrát - žije jich u nás přibližně dva miliony. V mnoha případech se u jedné a téže osoby setkáváme s více projevy alergického postižení současně. Na vzrůstající počet alergiků má vliv znečištěné ovzduší, nezdravý způsob života, změna stravovacích návyků, emocionální napětí, stres a také dědičnost. Tu vědci prokázali již dávno. Samo genetické zatížení však skutečně není jediným viníkem.

**Zdraví****JAK ZVLÁDNOUT JARNÍ ÚNAVU?****EPILEPSIE**

Onemocnění opředené mnoha mýty

RŮSTOVÝ HORMON

Když děti nerostou jako z vody

DĚTSKÝ RŮST ZASTAVĚN?

Nutná pomoc zvenčí

PÁLENÍ ŽÁHY

Dnes se léčí jinak

KLOUBNÍ VÝŽIVA

Možnosti léčby artrózy

NÁHRADNÍ DÍLY

Kráčíme vstříc umělému člověku?

VITAMINY III

Sluneční vitamin D

Prevence**STRAVA ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH**

Problém nechutenství a podvýživy

METASTATICKÉ KOSTNÍ NÁDORY

Komplexní způsob léčby

Zdraví a linie**VELIKONOČNÍ HODY**

Další příležitost jíst více než obvykle

Během kalendářního roku se naskytne spousta příležitostí, které vybízejí ke zvýšené konzumaci jídla, a Velikonoc k nim v každém případě patří. Avšak pro člověka, který se snaží shodit přebytké kilogramy nebo si chce aktivně hlídat svou váhu, může být slavení spojeno i s obavami, jak lze takové období zvládnout bez přibírání na váze a bez velkého odchýlení se od normálních stravovacích návyků. Přibírání však většinou není způsobeno jednorázovým přejedením.

**Zdraví a krása****STAROSTI S VLASY**

Proč vypadnou a nenarostou nové?

ROZŠÍŘENÉ CÉVKY

Ženy nechtějí chodit s červeným nosem

4

10

20

24

28

30

37

56

60

72

32

33

34

34

Dětský lékař**PŘEDČASNĚ NAROZENÉ DĚTI**

Potřebují mimořádnou péči a trpělivé rodiče

48

Rodina**ADOPTOVANÉ DĚTI**

Kojení probouzí vztah k nové matce

66

Koření**HORČICE**

Bez vůně - ale s chutí ohně

63

Přírodní lékárna**KOPŘIVA DVOUDOMÁ**

Zázračný plevel

64

Výživa**JÓD PRO VŠECHNY**

Kdy je ho málo a kdy příliš

70



Jód je nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy, které řídí v každé buňce přeměnu základních živin na potřebné množství energie pro její růst, existenci a funkci. Není-li k dispozici jeho optimální množství, nedochází ve štítné žláze k produkci takového množství hormonů, jaké naše tělo potřebuje. Tento stav je nejčastější příčinou zbytnění a zauzlování štítné žlázy s následnými poruchami zdraví. Polovina obyvatel v Evropě má nedostatečný přísun jódu. Kdo z nich je nejvíce ohrožen? Kromě lidského plodu jsou to děti do tří let, dospívající mládež, těhotné ženy a kojící matky.

Alternativní medicína**RADY HOMEOPATA**

Alergie dokáže potrápít

76

Regenerace**MANUÁLNÍ LYMFATICKÁ MASÁŽ**

Proč potřebujeme rozproudit mizu?

78

Senioři**PORUCHY PAMĚTI**

Rodina problém často dlouho zastírá

80

Lidé, kteří mají potíže s pamětí, by se měli co nejdříve obrátit na svého lékaře. Někdy se však musí sami velmi přičinit o to, aby ani odborník jejich problémy nepodceňoval. Stav pacienta se lékaři nemusí zdát tak závažný a odbyvá jej i jeho rodinu větami typu: „V tomhle věku je to normální. Já také zapomínám...“ V důsledku toho se stanovení správné diagnózy ještě dále odsune. Pacient i jeho rodina tím ztrácejí důležitý čas a oddaluje se možnost včasné a účinné léčby, která by zpomalila průběh onemocnění.

**Diabetes****DIABETICKÁ RETINOPATIE**

Cukrovkáře chrání preventivní prohlídky na očím

84

Sport a my**JARO JE TADY**

Náš výkon opět může narůstat

88

Rozhovor**LEONA MACHÁLKOVÁ**

Zdraví je největší dar

90

KŘÍŽOVKY

95, 97