

OBSAH

6 AKTUALITY

HLAVNÍ TÉMA

10 Život pod tlakem



KLINIKA

20 Křečové žíly

Máte možnost vybrat si
nejméně bolestivý zákrok

26 Zářivý úsměv není zadarmo

Kdo vás učil čistit si zuby?

31 Tinnitus

Když nám v uších píská a šumí

34 Umělá sladidla

Největším problémem
jsou skryté cukry

JÁ A MOJE ZDRAVÍ

40 Rozhovor

Petra Černocká

Ženy se umí nejlíp
rozmazlit samy

42 Žena

Rakovina prsu

Strach brání ženám jít
na vyšetření a zjistit pravdu

46 Dítě

Bolestivá břicha

50 Senior

Pokožka stárne s vámi

54 Rodina

Soužití více generací

Každý den se učíme

Úzkosti

Jejich překonání nás stojí mnoho sil

PREVENCE

60 Nádory slinných žláz

62 Jíme zdravě

Školáci půl dne hladoví

66 Výživa

Vitaminy VIII.

Niacin pro dobré nervy

68 Zdraví a linie

Jídelníček pro štíhlost a krásu

72 Sport a my

Podzimní biorytmus

Čas vhodný pro zklidnění

74 Regenerace

Vakuoterapie

Baňky „osloví“ i vnitřní orgány

76 ZDRAVÍ A KRÁSA

Okolí očí

Péče o nejjemnější pokožku na těle



82 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Máta peprná

Dokáže nejen osvěžit

Houby

Pochutnejte si, ale nepřejezte se

88 ALTERNATIVNÍ METODY

Trable školáků

Homeopatie pomáhá, kde je třeba

98 NA KUS ŘEČI

MUDr. Eva Králíková, CSc.

ANKETA MOJE ZDRAVÍ

Anketa z minulého čísla zněla: souhlasíte s tvrzením, že příznaky nízkého krevního tlaku (hypotenze) zaznamenáme sami na sobě snáze než projev vysokého krevního tlaku (hypertenze)?
Své ano řeklo 86% hlasujících, ne 14%.

Správná odpověď: Na rozdíl od hypertenze mají projevy nízkého krevního tlaku poměrně typický charakter, takže je sami registrujeme mnohem zřetelněji. Více se dočtete v článku uvnitř čísla.

Anketní otázka tohoto čísla zní:

Jsou antibiotika účinná proti virům?

Hlasujte na www.mojezdravi.cz, zda ANO, či NE.

