

6 AKTUALITY

HLAVNÍ TÉMA

10 Zácpa a průjem



10

KLINIKA

20 Připravte se...

přichází dlouhé období
nachlazení a chřipek

28 Byt bez alergenů

30 Proč artróza nejdříve nebolí?

36 Diabetika léčí i pravidelný pohyb

JÁ A MOJE ZDRAVÍ

42 Rozhovor

Petra Janů

Les a příroda vyžene
stíny na duši

44 Žena

Nekontrolovaný únik moči

Sužuje stále více žen
ve vyšším věku

50 Muž

Nevýhody pro srdce muže

Pohlaví, věk a rodinná zátěž

56 Dítě

Internet

Past pro důvěřivé děti

60 Senior

Stárnutí zraku

O čem budete mluvit s očním lékařem

66 Rodina

Záchvaty paniky

Úzkostní lidé zažívají mnoho zbytečných obav

70 Když je v sázce život

První pomoc při otravách

PREVENCE

74 Chronická leukemie

76 Jíme zdravě

Pomazánky

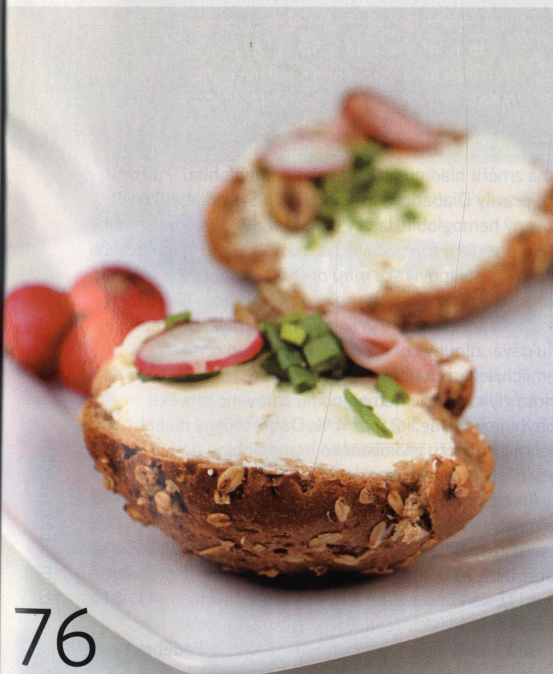
Trik pro zdraví

80 Výživa

Zvěřina

Maso, kterého se nepřejídáme

Vitaminy X - Kyselina pantothenová



76



OBSAH

84 Zdraví a linie

Cvičení je lék

Jak se přimět k pohybu

88 Regenerace

Masáž horkými kameny

Stává se oblíbeným zážitkem



88

91 ZDRAVÍ A KRÁSA

Na bílou prosím

Jak ovlivnit barvu zubů?

101 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Heřmáněk pravý

Bylinka ze slunce zrozená

104 ALTERNATIVNÍ METODY

Nemůžete spát?

Uspnout pomůže homeopatie

114 NA KUS ŘEČI

Prof. Ing. Rudolf Poledne, CSc.

ANKETA MOJE ZDRAVÍ

Anketní otázka z minulého čísla zněla:

V souvislosti s onemocněním kloubů můžete slyšet termíny artróza a artritida. Jedná se o dva názvy pro stejnou diagnózu? Na našem webu řeklo své ano 17 % hlasujících, ne 83 %.

Správná odpověď: Artróza je nezánnětlivé onemocnění kloubů, pro něž je typická destrukce kloubní chrupavky. Jde vlastně o opotřebenění kloubu. Artritida je zánět kloubu. Projevuje se otokem, zčervenáním, bolestí, omezením pohybu, přičemž ne vždy jsou přítomny všechny příznaky. Může postihnout jeden či více kloubů. Správná odpověď je tedy NE.

Anketní otázka tohoto čísla zní:

Souhlasíte s tvrzením, že podchlazením rozumíme snížení tělesné teploty na hodnoty nižší než 35 °C? Hlasujte na www.mojezdravi.cz, zda ANO, či NE.