

## 6 AKTUALITY

### HLAVNÍ TÉMA

#### 10 Tělo zkoušené mrazem



10

### KLINIKA

#### 18 Když je v sázce život

První pomoc při podchlazení a omrzlinách

#### 22 Nedoceněná tekutina

Proč nosíme do laboratoře svoji moč?

#### 28 Rhonchopatie

Chrápe celá rodina

#### 32 Helicobacter pylori

V lidském žaludku se cítí nejlépe



32

#### 36 Diabetika léčí i pravidelný pohyb

### JÁ A MOJE ZDRAVÍ

#### 42 Rozhovor

Marta Kubišová

Přeji vám klidné svátky!

#### 44 Žena

Operační zákroky na děloze

#### 50 Muž

Desetiletky

Muži podceňují své zdraví

#### 56 Dítě

Dávivý kašel

Obávaná nemoc nepatří minulosti

56



# OBSAH

#### 60 Senior

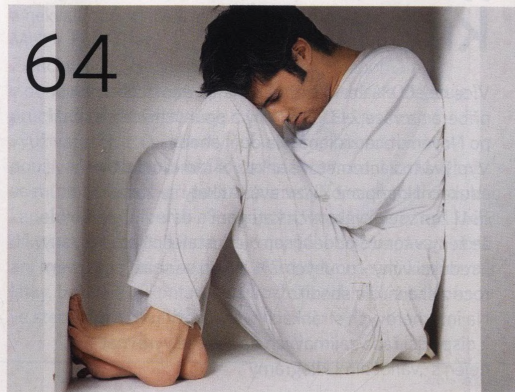
Výživa ve vyšším věku

Požadavky na složení stravy se mění

#### 64 Rodina

Schizofrenie

„Podivínské“ chování okolí těžko chápe



64

### PREVENCE

#### 68 Hodgkinova nemoc

#### 70 Jíme zdravě

Jak zvládnout dietu o Vánocích

#### 74 Výživa

Vitamíny XI

Biotin

#### 76 ZDRAVÍ A KRÁSA

Liposukce

Co je dobré vědět předem

#### 84 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Šípková růže

Rozdává radost téměř po celý rok

Badyán

Koření osobité chutě i vůně

#### 90 ALTERNATIVNÍ METODY

Homeopatie pro nachlazené

Vsďte na prevenci

#### 98 NA KUS ŘEČI

prof. MUDr. Martin Filipec, CSc.