

OBSAH



6 AKTUALITY

HLAVNÍ TÉMA

10 Staré nemoci se vracejí



10

KLINIKA

20 Když je v sázce život

První pomoc při krvácení

22 Věčný průvan

Dýchací soustava

26 Lupénka

Výlučně lidská nemoc



26

32 Výzva zvaná glukan

Další spojenec imunity

34 Fluoridy

Jsou v prevenci zubního kazu stále „in“?

37 Diabetes mellitus 2. typu

Využití inzulínu lze zlepšit

JÁ A MOJE ZDRAVÍ

40 Rozhovor

Jiří Krampol

Špatnou náladu zaženu v posilovně

42 Žena

Přerušení těhotenství

Potravy a pilulky



42

46 Muž

Jak se vám dnes dýchá?

50 Dítě

Proplakané noci

Zánět středního ucha

53 Senior

Co potřebuje chrup seniorů

56 Rodina

Dítě v depresi

PREVENCE

60 Mnohočetný myelom

62 Jíme zdravě

Dá se maso nahradit?

66 Zdraví a linie

Kilojoul, kilokalorie, energie, hmotnost...

Jak se co nejdříve zorientovat?

70 Sport a my

Snídaně je základ úspěchu

74 Regenerace

Su jok masáž

76 ZDRAVÍ A KRÁSA

Kyselina hyaluronová

„Opravuje“ pokožku a pečuje o ni

79 Tažení proti aftám

S aftami má zkušenost téměř pětina populace

84 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Elixíry podzimu života



84

89 ALTERNATIVNÍ METODY

Příznávám, jsem přepracovaný...!

Pomohou malé, bílé kuličky

98 NA KUS ŘEČI

MUDr. Ladislav Korábek, CSc.