

6 AKTUALITY

HLAVNÍ TÉMA

10 Cesta k poslední cigaretě



KLINIKA

18 Když je v sázce život První pomoc při poranění

22 Putování mozkiem

26 Co se děje s mým tělem? Roste a mění se!

31 Srdce a cévy diabetika Zahájení záchranného plánu

JÁ A MOJE ZDRAVÍ

36 Rozhovor Tomáš Dvořák Mám pořad srdce závodníka



38 Žena

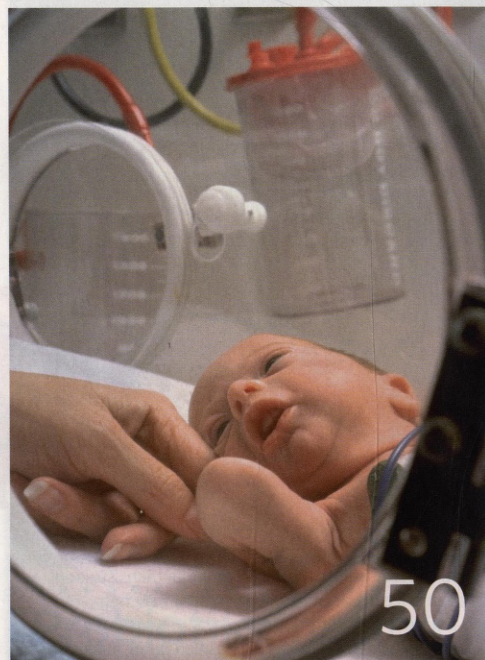
Antikoncepce po všech stránkách
Výběr přípravků je individuální
Než nastane menopauza

46 Muž

Srdce mimo správný rytmus

50 Dítě

Nejkřehčí miminka
První dny předčasně narozených dětí



54 Senior

Hojení bércových vředů
Moderní vlhká metoda léčí

PREVENCE

58 Škola nádorové prevence

Výskyt jednotlivých druhů rakoviny v ČR

60 Zdraví a linie

Hubnutí s internetem

64 Jíme zdravě

Čokoláda
Ulomte si kostičku pro zdraví



68 Sport a my

Volné radikály a sport
Skrutý boj uvnitř těla

72 ZDRAVÍ A KRÁSA

Kožní bariéry se musí denně pomáhat
Vyživit, hydratovat, omastit a zvláčnit
Jak plastika měnila tvář

84 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

„Cizinky“ z dalekých krajů
Za hranicemi roste...



89 ALTERNATIVNÍ METODY

Klimakterické potíže a homeopatie

98 NA KUS ŘEČI

prof. MUDr. Ivan Šterzl, CSc.