

OBSAH

6 AKTUALITY

HLAVNÍ TÉMA

- 10 Geny**
Program na celý život



10

KLINIKA

- 18 Když je v sázce život**
První pomoc při poraněních způsobených zviřaty
- 22 Život se slezinou nebo bez ní**
- 26 Na křesle u stomatologa**
Zákroky, rizika a nejnovější možnosti
- 34 Dlouhá cesta vývoje léku**
- 38 Jarní slunce**
Postupné zvykání je pro pokožku nejlepší

JÁ A MOJE ZDRAVÍ

- 50 Rozhovor**
Dana Batulková
Můj čas se měří jinak
- 52 Žena**
Musí porod bolet?
Porodnická analgezie a anestezie

- 58 Muž**
Ischias
„Chytit housera“ je tak snadné

- 62 Dítě**
Naše dítě často stůně
Onemocnění imunitního systému přibývá

- 68 Senior**
Pohyb ve vodě
Využít skupinové programy je ideální

PREVENCE

- 72 Škola nádorové prevence**
- 74 Zdraví a linie**
Nevynechávejte svačinky, ale přemýšlejte...



74

- 78 Jíme zdravě**
Správný přístup k mezinárodní kuchyni

- 82 Sport a my**
Sport a menstruační cyklus
Čistě ženská záležitost

Pravidla joggingu
Jak běhat pro zdraví

- 90 ZDRAVÍ A KRÁSA**
Cesty ke zlepšení naší pokožky

- 99 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA**
Vezměte do ruky rostlinné oleje



99

- 104 ALTERNATIVNÍ METODY**
Homeopatická záchrana při alergiích



104

- 114 NA KUS ŘEČI**
prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.