

OBSAH

6 AKTUALITY

HLAVNÍ TÉMA

10 Pasti letních dovolených

10



KLINIKA

20 Když je v sázce život

Poškození organismu vysokými teplotami

24 Než řekneme slovo

Hlasové ústrojí

28 Také vás bolí záda?

Stresující zdravotní problém

36 Sezona plná slunce

Co škodí a co prospívá?

42 Diaobezita

Nadváha diabetikům nesevědí

JÁ A MOJE ZDRAVÍ

46 Rozhovor

Láďa Kerndl

Rakovina mi zachránila život

48 Žena

Nemohu se ovládnout

Premenstruační syndrom ženu změní

52 Muž

Dejme spermiím šanci

Plodnost mužů se snižuje

56 Dítě

Mluvíím, mluvíš, mluvííme...

S logopedem to půjde lépe

62 Senior

Cože?

Říkali jste něco?

65 Rodina

Jak spolu mluvit po rozvodu

Nejste manželé, ale zůstáváte rodiči

65



PREVENCE

70 Škola nádorové prevence

72 Zdraví a linie

Můžete svoji obezitu svést na hormony?

76 Sport a my

Čas změn

Menopauza a andropauza

80 ZDRAVÍ A KRÁSA

Řešení nadměrného pocení

Při hyperhidróze antiperspiranty nestačí

Ideální šampon na vlasy

Hledáme, zkoušíme a měníme

Lupy

Jen se tak malinko podrbám

82



92 PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Zelené zlato

Olivový olej si zaslouží důvěru

96 ALTERNATIVNÍ METODY

S gynekologickými problémy u homeopata

114 NA KUS ŘEČI

prof. MUDr. Michael Aschermann, DrSc.