

obsah

6 Nové zprávy

HLAVNÍ TÉMA

8 Zrcadlo, kdo je na světě
nejšťihlejší?

JAK SE MÁTE?

14 Ladislav Špaček

Nic není tak, jak se zdá

KLINIKA

18 Jak šetřit srdce
a cévy

20 Vše o menstruaci

30 Kolena čtyřicátníků

Muži problémy
odkládají

38 Dětská noha

v zajetí bot

42 Problémy
s rovnováhou

44 Transplantace
kostní dřeně

Pomocník v boji
proti nádorům

48 Život mezi dvěma D

Diabetici trpí depresemi

52 Dva lékaři rodině

Stejná profese
má své výhody

PREVENCE

56 Rady pacientům

Nemocniční nákazy

58 Co dělat když...

Vdechnutí bonbonu
nebo jiného tělesa

60 Začínáme s...

Břišním tancem

67 Voda, kterou

chceme pít

ZDRAVÝ DOMOV

62 Kuchyně

Pramen zdraví i nemoci

ZDRAVÍ A KRÁSA

74 Nerovný souboj
s vráskami

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

80 Jarní očista
s „bodláky“

ŽIJEME SE ZVÍŘATY

84 Přetížené klouby

ALTERNATIVNÍ METODY

86 Předoperační
a pooperační péče
s výpomocí
homeopatie

NA KUS ŘEČI

98 prof. MUDr. Soňa
Nevšimalová, DrSc.



Vítejte na klinice
na tomto čísle
s námi spolupracovali



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM