

obsah

5 Nové zprávy

TÉMA

8 Za co vám bude srdce vděčné

DOMÁCÍ LÉKAŘ

12 Domácí lékárnička
už je připravená

KLINIKA

20 Herpetické viry
Celoživotní průvodci člověka

24 Co skrývají ňadra?
Tentokrát je to jen cysta

28 Nevhodné načasování
Předčasná ejakulace

32 Vstávej, máš
mokrou postýlku

34 Než se naučí smrkat

36 Bolí vás klouby?
Fyzioterapie je stejně důležitá
jako léky

42 Cesta ke zdraví
MUDr. Vladimír Danda

44 Opět schopen mluvit
Logopedie po mozkových příhodách

46 Diabetes a artritida

48 V šestnácti jsem
málem vykrvácela

MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ

SAMOLÉČBA

52 Co mám dělat, když...
58 Neduhy „počítačového
člověka“
64 Tište svou bolest

VÝŽIVA

66 Jíst se musí

REGENERACE

72 Vzpamatujte se díky
relaxu a fyzioterapii



PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

74 Jak se daří
biokosmetice v Česku?

NOVINKY ZE STOMATOLOGIE

78 Zuby, na které jste pyšní

ZELENÁ LÉKÁRNA

82 Příroda, udělej zázrak

ALTERNATIVNÍ METODY

89 Homeopatie

JAK SE MÁTE

92 Kristýna Janáčková
Nechávám věci plynout

TESTUJEME

96 Kompletní
diagnostika zubů

ZDRAVÍ A KRÁSA

98 Bariatrické zákroky
Důvodem k operaci je nadváha

NOVÉ TĚLO

106 3 nepřátelé
fitness nováčků
Do tělocvičny se
nechodíme trápit

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

112 Propolis je „včelí dar“
Po testu snášenlivosti
začnete s terapií

ZDRAVÝ DOMOV

120 Koupelna a WC
jsou oázou hygieny

ŽIJEME SE ZVÍŘATY

124 Potíže se zuby
Velké problémy malého přítele

NA KUS ŘEČI

138 Doc. MUDr. Roman
Zachoval, Ph.D.



8

92



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM, PROFIMEDIA.CZ

