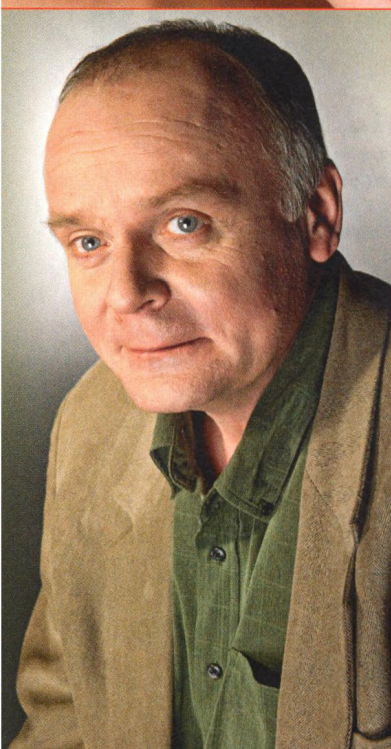


obsah



CO NÁS ZAJÍMÁ

6 Pacient a právo

KDO NÁS ZAJÍMÁ

8 PhDr. Martina Šochmanová, MBA

SPECIÁL/MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ

- 11** Obrana při podzimu
Zjištění o vitamínových bombách
- 14** Zvládnete to!
Imunitu posilují jednoduchá pravidla
- 22** Přetíženo!
- 24** Měříme si krevní tlak a horečku
- 30** 12 otázek a odpovědí pro expertku ve stomatologii
- 32** Máme se obávat makulární degenerace?
- 36** Dermatologické problémy se na podzim zhoršují
- 38** Náchylnost k zánětům močových cest
- 40** Slabiny chodidla
- 42** Čaje pomáhají, když je připravujete správně

KLINIKA

- 48** Paměť v tréninku
- 50** Proč nemůžu otěhotnět?
- 52** Hemoroidy jsou soukromý problém
- 54** Hýbat se je nutné
Kolik zátěže zvládnete po padesátce?
- 58** Vada řeči se dá odstranit
- 60** Zážeňte cukrovku pohybem



ZDRAVÍ A KRÁSA

64 Skoky ve stárnutí pleti

JAK SE MÁTE?

72 Igor Bareš

MŮJ DOMOV

- 76** Světlo nese radost
- 78** Požitek z datlí a fíků
- 82** Dýně
- 84** Najíst se dobře není náhoda
- 86** Argentum nitricum
- 88** Úskalí cizokrajných mazlíčků



DOPISY

Vážená redakce,

snad jedním dechem jsem přečetla články o prevenci rakoviny prsu i dalších orgánů v těle. Určitý podobný problém právě řeším s kamarádkou a velice si cením toho, že jsem se mnohé dočetla i v časopise *Moje zdraví*. Zaujalo mne vyjádření lékařky, jak důležité je odhodlání ženy zvítězit nad nemocí. Tedy nejen veselá, ale především pozitivní a informovaná mysl je půl zdraví! Nevím, jak jsem dříve tento užitečný časopis mohla přehlížet, nyní si už nenechám ujít žádné číslo. Když nemám právě čas já, přečte si jej někdo z rodiny. Děkuji a zdravím Vás,
Jarmila

Vážená paní Jarmilo,

jako dárek za milý dopis Vám posíláme velkou džínovou brož *Deers*, která je kultovním „jelínkem“ tohoto podzimu. Džínový podklad je ozdobený třpytivými broušenými kamínky *Swarovski Crystals*. Věříme, že rozzáří Vaše podzimní dny. Více o brožích se dozvíte na stránkách www.deers.cz

