

Obsah

4

Vánoce v Čechách = dietní zátěž!

5

Rady i varování pro sváteční čas
Pít či nepít?

6

Osteoporóza

7

Šedý zákal

9

Trápi vás akné?
Ženšen znamená „lidský kořen“

10

Jak obědvají děti aneb stravování
ve škole

11

Jogurtem proti cholesterolu

12

Poradna Zdraví

13

Dopisy
Světový den boje proti AIDS

14

Kortikoidy - pomocníci současné
dermatologie
Co je to pulsní magnetoterapie



15

Test - Co víte o sexu?

16/17

Tuky - palivo pro naše tělo?



18

Kaleidoskop



20/21

Ryby (nejen) na vánočním stole

22/23

„Ženské“ bylinky (závěrečná část)

24

Historie: Dr. Emanuel Kusý,
ryt. z Dúbrav

25

Z nových knih

27

Propolis - přírodní pomocník

29

Horoskop

30

Křížovka

Foto na titulní straně
Michael Photobank