

obsah



24



14

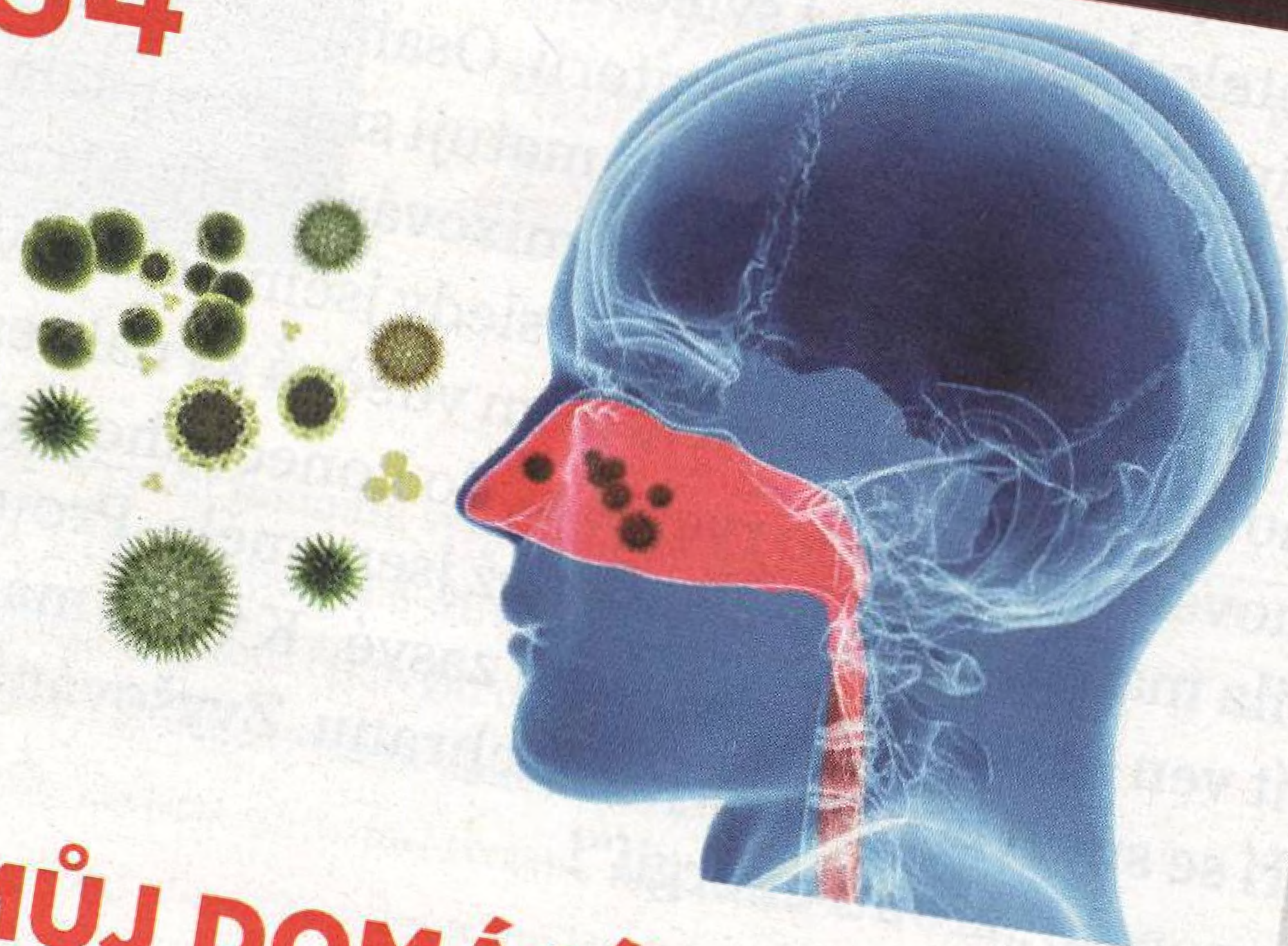
8



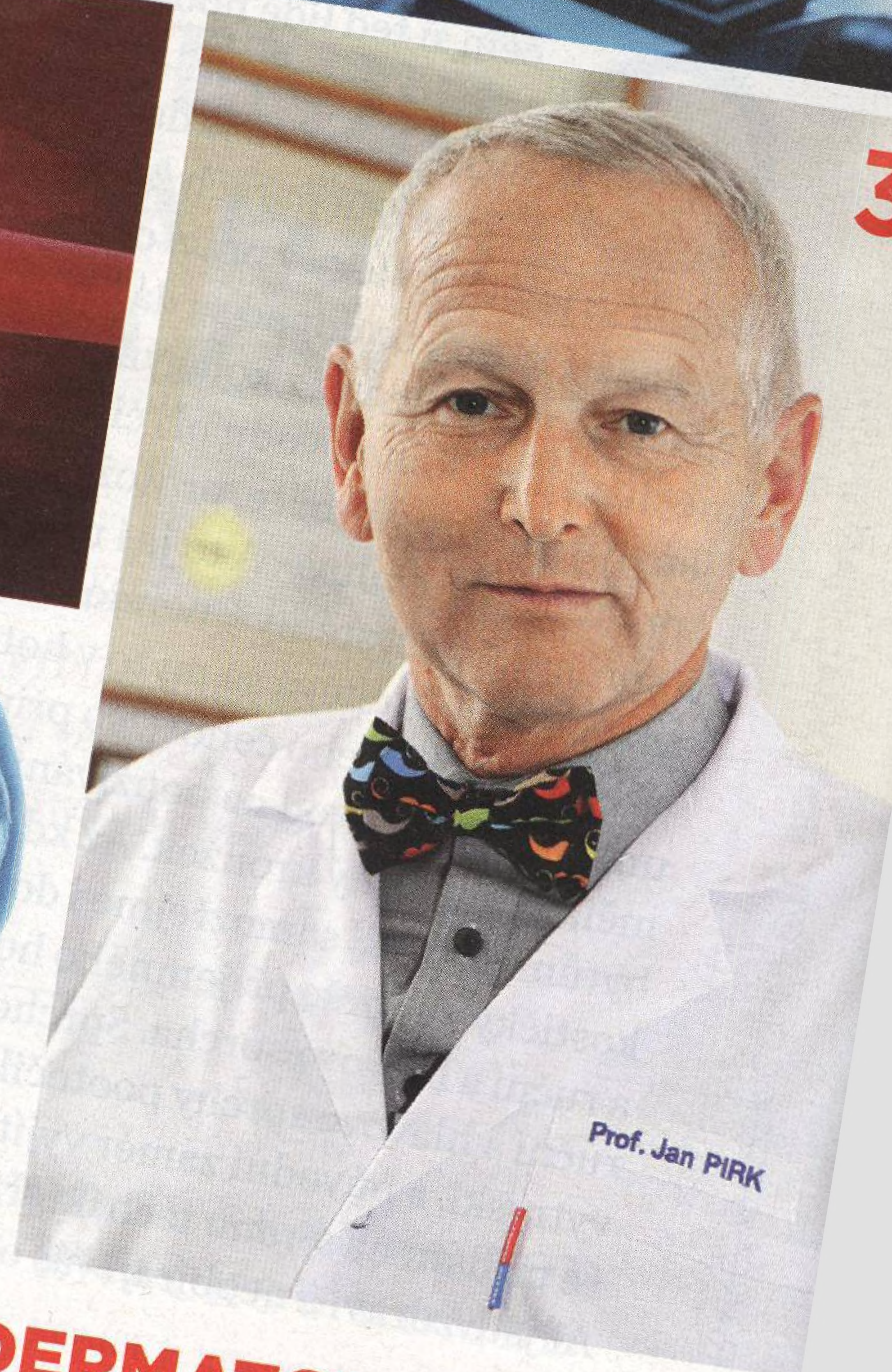
38



34



30



Prof. Jan PÍRK

CO NÁS ZAJÍMÁ

5 Novinky a rady

REPORTÁŽ

6 Posloužit pacientovi není snadné
Ošetřování vás naučí lektoři Českého červeného kříže

ROZHOVOR

8 Veronika Jeníková
Zase mám celý život před sebou

TÉMA

14 Anti-aging
Elixíry mládí podle vědy

INSPIRACE

20 Jarní nakopnutí
Návod na život bez únavy

VÝŽIVA

24 Velký přehled zdravotních diet

MŮJ DOMÁCÍ LÉKAŘ

28 Síla křenu

MEDICÍNA

30 Tajemství srdce
Co o něm ví Jan Pírk?

34 Bouře v těle
Vítejte mezi alergiky!

38 Cholesterol
Jak s ním pracuje vaše tělo?

OBRANA TĚLA

40 K vitamínu C přidejte bioflavonoidy
Ulehčíte imunitě práci

NOVINKY

42 Tipy z lékárny

LÉKÁRNICE ZA TÁROU

44 Modré z nebe

DERMATOLOGIE

46 Dospělí s pupínky
Maskovat akné nestačí

ZDRAVÍ A KRÁSA

48 Tipy

MŮJ DOMOV

50 Příliš drahá domácnost
Ušetřit dokáže opravdu každý

55 Ovce, díky!

60 Luštění pro bystrý mozek

64 Knižní novinky

FEJETON

66 Dospělý lidský plod

