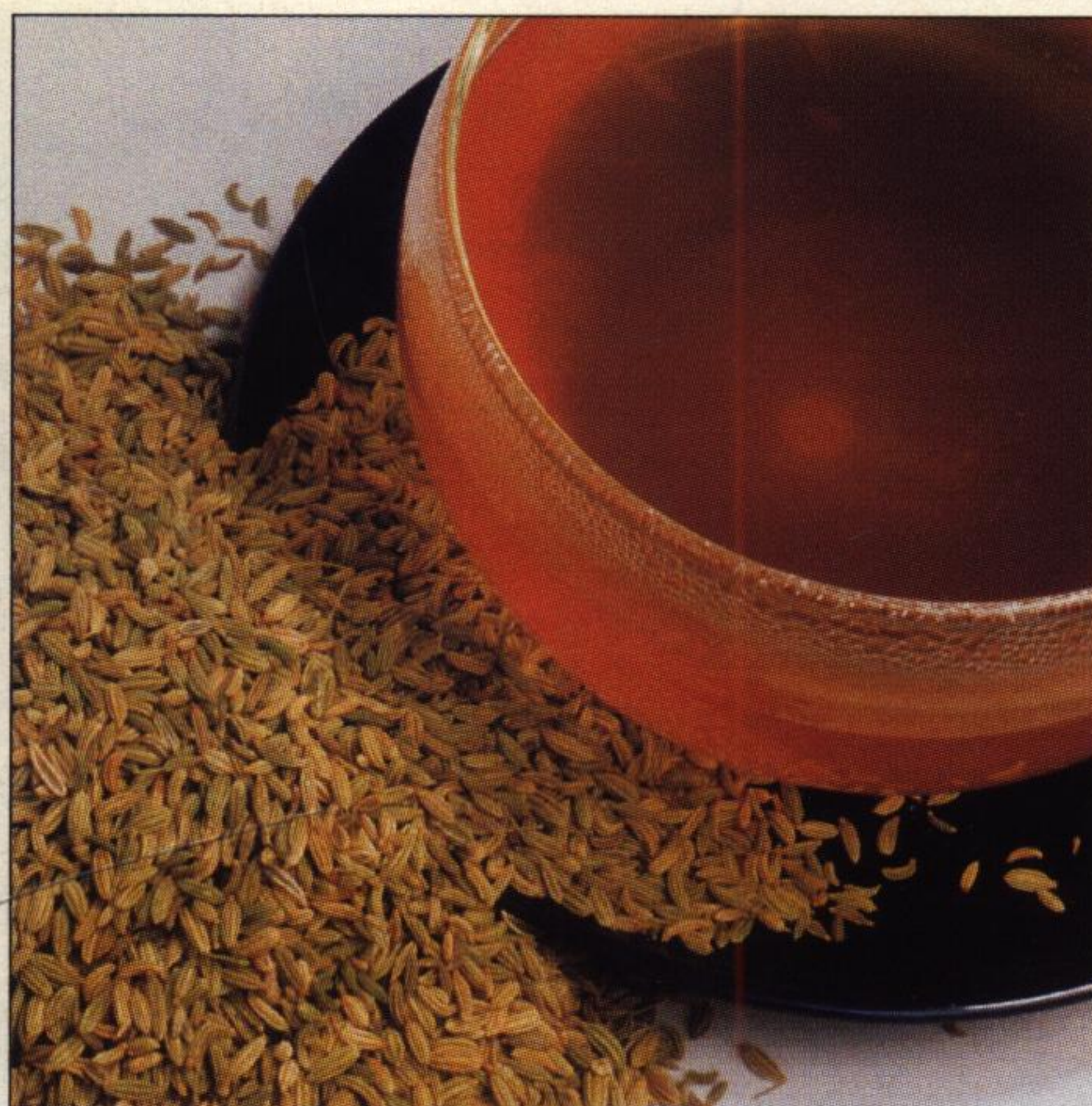




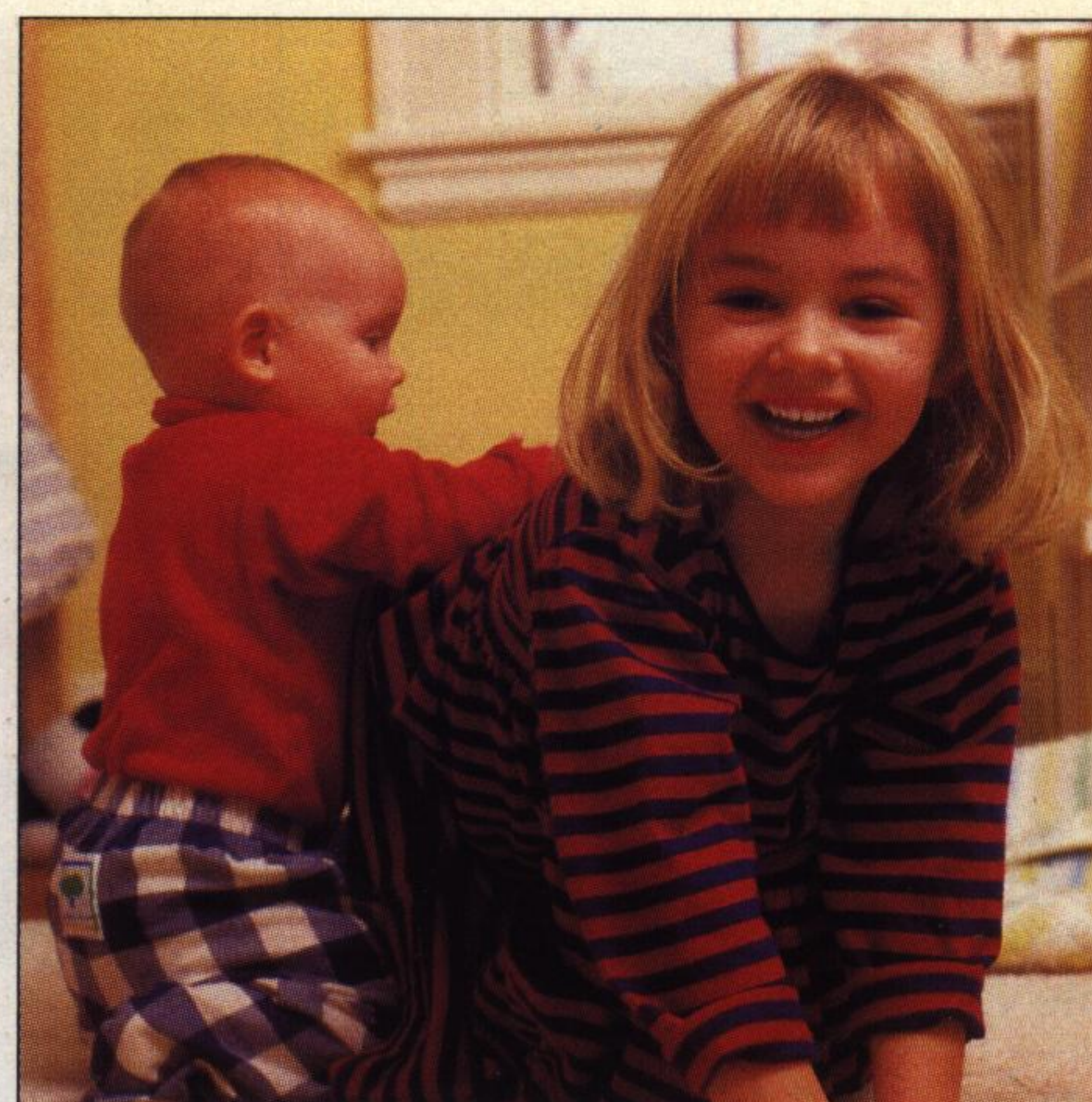
Senná rýma: Kapesník potřebujete, ale vaše problémy neřeší

strana 6



Nachlazení a diabetes: Diabetici musí být při léčbě opatrní

strana 26



Kdy mít druhé dítě: Názory na ideální věkový odstup dětí se různí

strana 24

RADY A POMOC Z LÉKÁRNY

► Senná rýma

Postiženým mohou pomoci nejen léky, ale i celkem všední opatření.

6



Dub: Je popsáno přibližně 300–600 druhů dubů

Dub

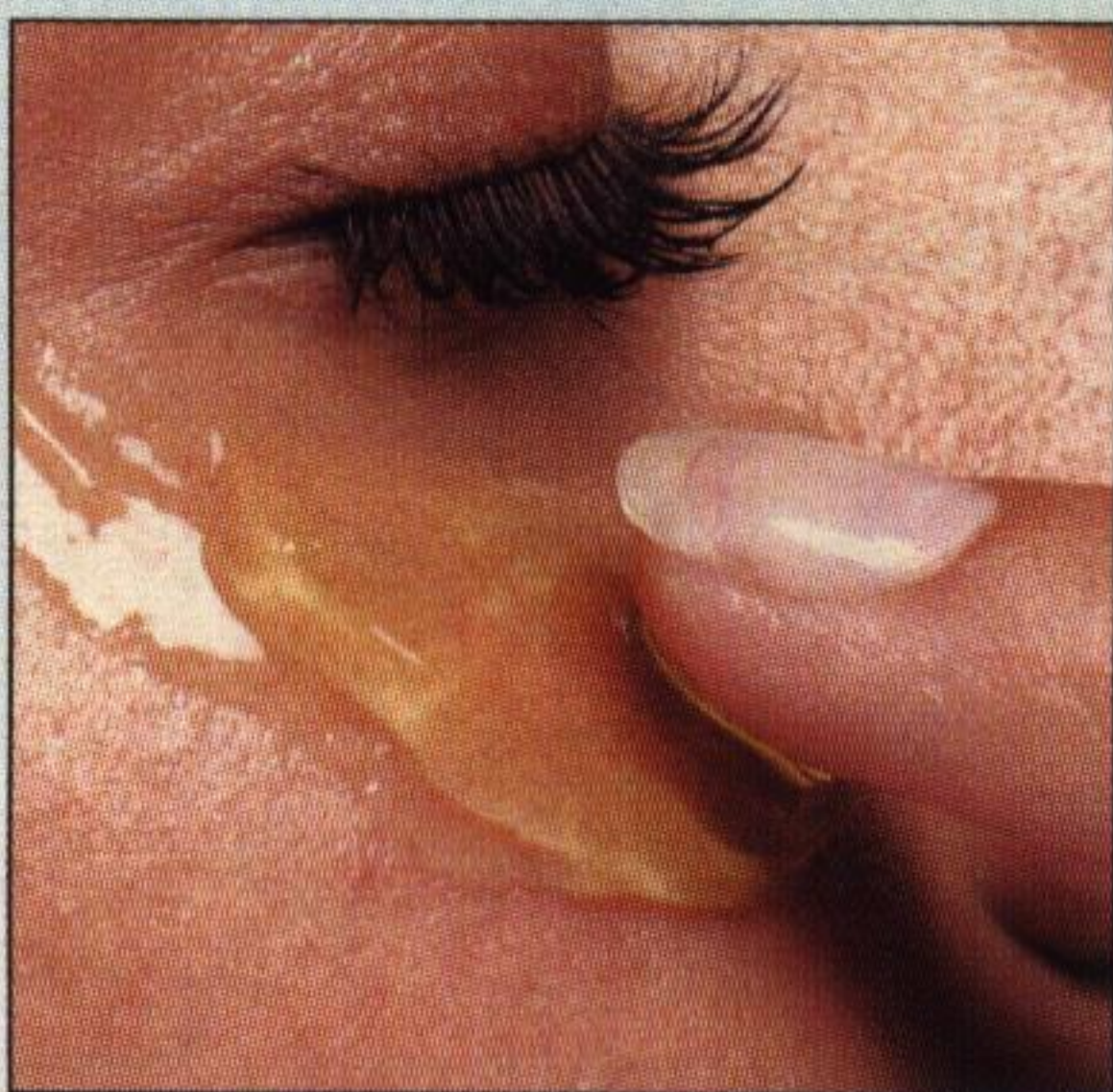
Jeho kůra léčí, jeho dřevo je vysoce ceněné

8

Pleť potřebuje vitaminy

Kosmetika

10



Pleť potřebuje vitaminy: K nejdůležitějším patří vitaminy A, C, E, Q10 a dexpanthenol

PRO VAŠE ZDRAVÍ

Zdraví slovem a obrazem

Kyčelní kloub

12

► Brokolice

Zelený ochranný štít

16

Lexikon

Agresivní chování

17

Posilování imunity

Rady pro celou rodinu

22

Kdy mít druhé dítě

Plánování rodiny

24

Crusta lactea

Zánětlivé kožní onemocnění dětí

25

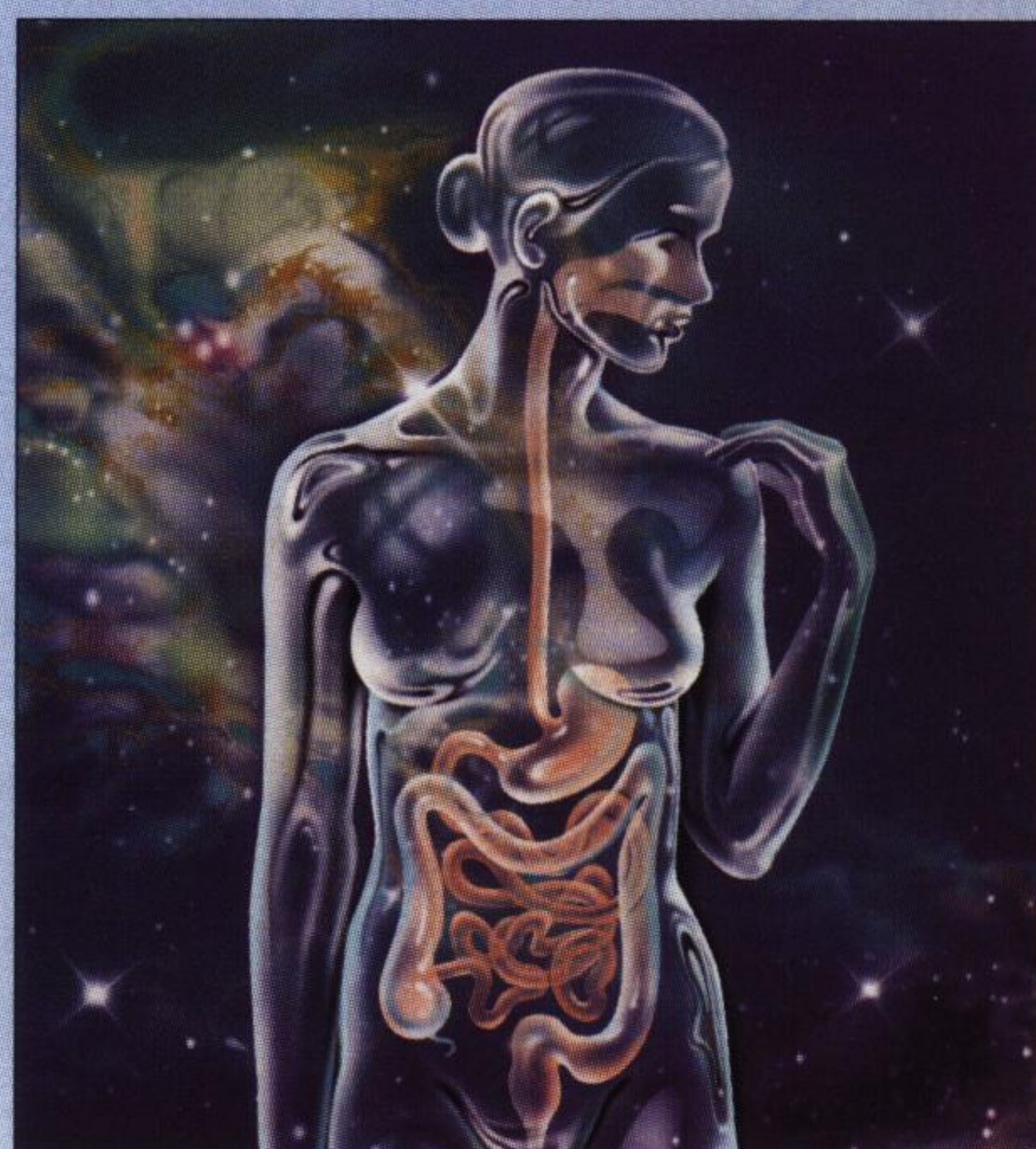
Dieta na jeden týden

Hubněte zdravě

26

Posilování imunitního systému:

Procházka v přírodě vám vrátí síly



Krev ve stolici: Může signalizovat vážné onemocnění. Neodkládejte proto návštěvu lékaře.

Nachlazení a diabetes

Zmírněte průvodní potíže

28

Krev ve stolici

Naléhavé varování

30



RUBRIKY

- 3 Obsah
- 19 Recepty
- 32 Otázka pro...
- 33 Křížovka
- 34 Soutěž
- 34 Těšte se na další číslo



B2111/194061³