



търсене по тема

бюлетин

въведете валиден мейл



- ❖ вход/регистрация
- ❖ направи стартова
- ❖ RSS
- ❖ за професионалисти

новини | списание | справочник | диети | книжарница | работа | форум | блогове | news in english

16 май 2008, 16:34

## рубрики

- + 55+
- + 9 месеца
- + алтернативи
- + дайджест - ново!
- + деца
- + заболявания
- + изследвания
- + лекарства
- + любопитно
- + нормативи
- + превенция
- + психология
- + първа помощ
- + секс и здраве
- + съвети от лекаря
- + хигиена
- + хранене и диети

## състояния и заболявания

- мъже | жени | деца
- затлъстяване
  - хипертония
  - грип и настинка
  - инсулт
  - инфаркт
  - диабет
  - рак
  - атеросклероза
  - главоболие
  - депресия

## медийни партньори

- actualno.com
- big.bg
- books.bg
- dnevnik.bg
- exchange.bg
- focus-news.net
- gladen.bg
- GoldenPages.bg
- ida.bg
- jobs.bg
- medianet.bg
- netinfo.bg
- news.bg
- pravoslavie.bg
- клюки
- лайфстайл

## най-новото от деня

RSS

## Подгответе краката си за лятото



Краката могат да ни създадат твърде много неприятни минути, часове и дори дни. Тук няма да говорим за това, дали те са достатъчно дълги или твърде дебели и криви, а единствено за тяхното здраве и как да се справим с предизвикателствата на горещото...



## още новини

## Що е то "празни калории"



"Празните калории" са калории с ниска хранителна стойност, но с високо числово изражение. Високо съдържание на калории дават най-вече повечето въглехидрати и мазнини, а хранителната ценност на продуктите осигуряват витамините, минералите, антиоксидантите...

## Упражненията предпазват от диабет



Дори еднократно, но значително физическо натоварване, е в състояние да намали сериозно риска от развитие на диабет, твърдят учени от университета на щата Мичиган. Както е известно, диабетът от тип II започва с понижена чувствителност на...

## Недостигът на сън причинява проблеми със сърцето



Хората, които често спят по-малко от 6 часа в денонощието, са с 2 пъти по-висок риск от възникването на сърдечни болести, твърдят американски учени. Според тях, недостигът на сън е пряко свързан с риска от развитието на комплекс от симптоми...

## Рецепти за здравословна закуска



Пълноценната закуска е просто необходима, ако искате да бъдете активни и енергични през първата половина от деня, а и предпоставка за това през останалата част от него. Проблемът със закуската всъщност най-често е просто оправдание - че не ни...

## Сладоледът - лекарство срещу стреса?!



Сладоледът е отлично средство срещу стрес, убедени са учени от университета на щата Калифорния. Според изследователите, млякото и сметаната съдържат голямо количество от аминокиселината триптофан, която действа на мозъка подобно на успокоително. "Триптофанът..."

## Недостигът на витамин D предизвиква депресия



Недостигът на витамин D може да предизвика депресия най-вече у възрастните хора, твърдят холандски учени. Те са анализирани съдържанието на витамин D в повече от 1000 души над възраст над 55 г. Оказва се, че в организма на 38,8% от мъжете...

виж новините по дати

## онлайн консултации

## Херпес

При редовното приемане на препарата Ацикловир има ли противопоказания за мъжете, ако те планират да заченат дете. Променя ли се тяхната репродуктивна функция? Интересен съм и от следното: ако по време на приемане...

## видео

## Жените пълнеят четири пъти в живота



В живота на всяка жена има няколко периода, през които най-много рискува да натрупа излишни килограми.

▶ гледай

## 7 лоши навика, които пречат на отслабването

## Ангината съвсем не е безобидно заболяване

## Няколко мита за контрацепцията

видео архив

## най-четеното

RSS

- ❖ 10 начина да "излъжем" апетита
- ❖ 9 правила за успешно отслабване
- ❖ 1 целувка: - 6 калории, + 1 минута живот
- ❖ Защитата на психиката - нож с две остриета
- ❖ Женският секс-календар
- ❖ Грижи за кожата преди лятото

филтър: седмица | месец | общо

300 x 250  
кодове 4 и 6300 x 600  
код 5  
(+ още 350 пиксела надолу)

## слайдшоу

## 9-те най-важни правила на храненето



Преди да опитате поредната диета и вечно да броите калориите във всяка хапка...

▶ виж още

## 8 начина мозъкът да работи по-добре

## 7 ключови години в живота

## 13 здравословни навика за всеки ден