

Úvod: Jak vám mohou být prospěšné
návodů k domácímu léčení str. XVIII

Kapitola I: Domácí léčení svalových
bolestí, svalových potíží a bolestí
nohou. str. 3

Bolesti zádoových svalů. Teplá sprcha a cviky ve
formě osmičky. Aspirin. Pevná podložka do lůžka.
Parafinové zábaly. Masáže. str. 4

Sklon k bolestem v zádech. Prohýbání zad. Napínání
nohou. Posilování břišních svalů. str. 7

Bolestivé svaly. Aspirin. Teplo. Masáž pro zlepšení
krevního oběhu a polohová drenáž krve. str. 8

Bolesti krku, ramenou a paží. Trakce krku pomocí
speciálního pásu. str. 9

Svalové křeče. Tření přes teplé ručníky. Doplnování
soli. Cviky na čištění žil. Vzpěra do lůžka. Chinin. str. 10

Svalové spazmy. Teplo. Další prostředky. str. 12

Kuří oka a otlaky. Odstraňování. Zvláštní způsob
vypávání obuvi. Vložky pro rozložení váhy. str. 12

Puchýře. Leukoplast. Odstranit horní část a přiložit
obvaz. str. 14

Bolesti nožní klenby. Střídavé koupele. Masáže. Vy-
cpávání obuvi. Vložky z korku. Cvičení. Pevné
vložky. str. 15

Mozolovité otlaky pod palci u nohou. Prostředky, jež
přinesou úlevu. Klínky v přední části. Správný
výběr obuvi. str. 16

Zarostlý nehet. Máčení v teplé vodě. Obvazy z gázy napuštěné vazelínou pod okraj nehtu. Typ prostorné obuvi, která prstům umožňuje rovnou polohu. str. 17

Kapitola II: Domácí léčba artritidy a revmatismu. str.19

Zarudlé a oteklé klouby. Dávky aspirinu, který podporuje tvorbu hormonů. Zbytková dieta. Čistící dieta. Tělesný klid. Klid pro bolestivé klouby. Cviky pro zachování hybnosti. Cvičení s oporou nebo cvičení ve vodě. Klid s oporou pro záda, kyčle, kolena, kotníky, chodidla, prsty u nohou, ramena, lokty a zápěstí. str. 20

Bolestivé a oteklé prsty rukou. Parafinové zábaly. str. 24

Bolestivé kyčle, paže, kolena. Parafinové zábaly. Doma připravené mazání. str. 25

Ustavičně ztuhlý krk. Krouživá trakce. str. 25

Ztuhlé lokty, zápěstí, kotníky a prsty u nohou. Střídavé koupele. Parafinové zábaly. str. 25

Různé kloubní potíže. Doma vyrobený elektrický ohřívač. str. 26

Bolesti kloubů kyčlí, kolenou, kotníků. Umět zvolit správnou obuv. Opatky. Kompenzační vložky. Ubrat na váze. str. 26

Neuritida a neuralgie. Vitamín B₁. Masáž se silikonovou pěnou. Chráníme flanelovou nebo bavlněnou látkou. str. 27

Burzitida. Tlak pomocí bandáže. Nahřívání lampou. Dávky aspirinu, který stimuluje tvorbu hormonů. Znehybnění šátkovým závěsem a omezení pohyb. str. 28

Zánět slach. Aspirin. Přikládání dlah. Střídavé koupele. str. 29

Kapitola III: Jak postupovat při průjmu, špatném trávení, žaludečních vředech a žlučnickových potížích. str. 30

Průjem. Delší půst. Výplachy střev. Výplachy pro vyrovnaní ztráty tekutin. Živočišné uhlí. Postupný přechod k normální stravě. Sůl. str. 32

Průjem způsobený alergií. Antihistaminika. Deník potravy a příznaků. str. 34

Pálení žáhy. Léky na snížení kyselosti žaludečního obsahu. str. 36

Nemocný žaludek. Věnujte péči stravě a pití. Prostředky ke spaní. str. 37

Bolesti způsobené tlakem plynů. Výplachy střev umožňující odchod plynů. Čípky. Léky pro uklidnění spazmů. Dieta s malým zbytkem. Méně mléka. str. 37

Sklon ke špatnému zažívání. Odložte své problémy před vstupem do jídelny. Naučte se vést konverzaci. Lákavá úprava pokrmů. Přizpůsobujte potravu náladě. Zuby. Strava přizpůsobená vašim zubům. Věnujte čas žvýkání. str. 38

Nízká kyselost žaludečního obsahu. Připravte si roztok kyseliny chlorovodíkové. str. 42

Špatné trávení způsobené kofeinem. Káva bez kofeinu. str. 42

Vředy a gastritida. Šetřící dieta pro léčení vředu. Mléko, jež absorbuje kyseliny. Léky na snížení kyselosti žaludečního obsahu. Dieta v rekonvalescenci. str. 43

Sklon k vředovému onemocnění. Nutná opatrnost ve vypjatých situacích. Jak žít, abychom se vyhnuli vředu. Soucítění; dokázat odmítnout a překonat svou zatrpklost. str. 44

Nedostatečně fungující žlučník. Váš žlučníkový index. Pijte vodu. Omezte se na tři hlavní jídla. Jezte spíše zajímavě kořeněné jídlo než příliš mnoho jídla. Pravidelně chodte a cvičte. str. 49

Nedostatečně fungující žlučník. Olivový olej. str. 52

Žlučníkový záchvat. Výplachy a čípky. Dieta při nemocích žlučníku. Žlučníkové soli. Projímavé soli. Včasným léčením je možné se vyhnout operaci. str. 53

Operace žlučníku. Operaci může usnadnit program o třech bodech. str. 54

Kapitola IV: Jak bojovat se zácpou. str. 56

Domácí léčení zácpy. Dieta s dostatkem tekutin, výplachy střev se solí a sodou. Dieta s malými dávkami jídla. Léky. Čípky a prostředky proti křečím. Postupné přizpůsobení střeva. str. 57

Sklon k zácpě. Technika vyprazdňování střev. Cvičení. Masáže. Vyhýbat se množství suché potravy. Vyhýbejte se napětí. Mírné prostředky proti dočasné zácpě. str. 59

Trápení se zácpou. Nevěřte babským povídkám. Jak je tomu skutečně se zácpou. str. 62

Spečená stolice. Olejový výplach s pomalým účinkem. Výplachy střev s olejem a s peroxidem. Ucpané střevo varuje. Kýla. Nádor. str. 63

Kapitola V: Jak léčit domácími prostředky nemoci konečníku a močového měchýře.

str. 67

Zduřelé hemeroidy. Teplé ručníky. Teplé sedací koupele.

str. 68

Podrážděné hemeroidy. Zinková mast. Čípky.

str. 69

Zvětšující se hemeroidy. Snižte ucpávání žil, cvičení s volným dýcháním, vyprazdňování střeva bez námahy, sirup proti kašli. Věnujte pozornost konzistenci stolice: výplachy střev pomocí sondy, vstřikování oleje. Léky pro zvlhčení stolice.

str. 70

Zaškracené hemeroidy. Návod pro repozici.

str. 72

Vážná nemoc, která se skrývá za hemeroidy. Různé druhy krvácení. Jiné varovné příznaky.

str. 72

Svědění konečníku. Mytí žínkou. Líh. Klouzek. Smotky vaty.

str. 73

Zánět kůže v okolí konečníku. Roztok Burow. Výtažek ze sladu.

str. 74

Řitní trhlínky a trhlíny. Olivový nebo minerální olej. Výplachy střev. Zinková mast. Teplé ručníky.

str. 75

Cystokéla a rektokéla. Předcházejte zácpě a kašli. Rychlý způsob vyprazdňování, správná pozice. Cvičení. Pijte hodně vody.

str. 76

Zánět močového měchýře. Dodejte tělu hodně tekutin. Čípky proti křečím. Zažívací soda. Správný způsob mytí.

str. 79

Zánět močového měchýře jako následek „líbánek“. Polohy při pohlavním aktu v období aktivního sexuálního života.

str. 80

Kapitola VI: Domáci léčení sexuálních potíží a potíží přechodu. str. 82

Výtok z rodidel. Příznaky, které vyžadují lékařskou péči. Octové výplachy. str. 84

Svědění zevních rodidel. Omývání vodou a mýdlem. Roztok Burow. Pasta Lassar. Kukuřičná mouka. str. 84

Vš. Oholit. Diffusil H sprej. Mimořádná péče při praní. str. 85

Svědění v rozkroku. Antipruriginosní obklady a masti. str. 86

Podráždění způsobené sekrecemi. Omývání. Glycerín. str. 86

Podráždění po pohlavním styku. Změňte antikoncepční metody. Užívejte želé. str. 86

Podráždění způsobené chemickými látkami. Myjte si ruce před močením. str. 87

Zánět močovodu nevenerické povahy. Pijte hodně tekutin. Je třeba se vymočit po pohlavním styku. str. 87

„Ranní perla“. Úlevu přinese pohlavní styk. Tekutiny. str. 88

Překrvení prostaty nebo nedostatek potency. Teplé sedací koupele. Koupele šourku. str. 88

Infekce prostaty. Test tří sklenic. str. 88

Sklon k poruchám prostaty. Otřesy a vibrace. Vycpaná sedadla. str. 89

Zbytnění prostaty. Teplé zábaly. Nutná rychlá lékařská péče. str. 89

Přechod. Hormony. Filozofickým postojem proti splínu. Sexuální život po přechodu, využijte obrat-

nosti, koketnosti, různých způsobů laskání, speciálních poloh. Částečné vymočení. str. 90

Kapitola VII: Domácí prostředky proti rýmě, bolestem v krku a kašli. str. 95

Obyčejná rýma. Nosní kapky. Klidnící sprej nebo roztok na šňupání. Antibiotika. Jak si počínat při krvácení z nosu. Aspirin. Mikrobi mohou způsobit komplikace. str. 96

Sklon k onemocnění rýmou. Prostředky k posílení odolnosti. Udržování vlhkosti. Nastavte termostat topení na nižší teplotu. Doma připravený sprej na vlhčení. „Bojová morálka“ proti rýmě. str. 101

Bolesti v krku. Kloktání horkou vodou. Teplé stříky. Sirup pro uklidnění. str. 107

Zánět hrtanu. Pára. Hlasový klid. Prostředky usnadňující vykašlávání. Tepló. str. 108

Suchý kašel. Inhalování páry. Sirup Thymomel. Aspirin. str. 110

Produktivní kašel s vykašláváním. Šňupání slané vody. Kontrolujte polohu při spaní. Drenáž hlenů z plic. Sirup proti kašli a další léky. Klid a dostatek tekutin. str. 111

Kapitola VIII: Jak zvládat bolesti nosu, krku a vedlejších nosních dutin, bolesti, které se vlečou a vracejí. str. 113

Zaschlé hleny v nose. Mast na nosní sliznici. Šňupání obyčejné vody. str. 114

Bolestivý nos. Nemačkat. Teplé obklady. str. 116

Krvácení z nosu. Trpělivost a správná poloha. Studené obklady. Tampóny do nosu. Stisknout nos prsty. Stisknutí kolíčkem na prádlo. Odstraňování tampónů. Další péče. str. 116

Infekce vedlejších nosních dutin. Jak ji rozpoznat. str. 118

Bolesti vedlejších nosních dutin. Aspirin nebo kombinace aspirinu a analgetik. Nosní kapky nebo sprej. Nahřívání lampou. Teplé obklady. Výplach nosu. Odsávání dutin. str. 118

Trvalé potíže s vedlejšími nosními dutinami, ucpaný nos a výtok z nosu. Nosní kapky na předpis, sprej nebo želé. Domácí postup proti překrvení. Kapsle proti překrvení. Vlhčící sprej. Jak smrkat. Podvázat si bradu. Dýchací tunel. Antihistaminika. Rozpoznání případných alergií. str. 120

Astma, senná rýma, alergické podráždění vedlejších nosních dutin a zánět nosní sliznice. Antihistaminika. Efedrin, léky předepsané lékařem. Omezovat styk s alergenem v domácnosti i mimo ni. str. 123

Kapitola IX: Rychlá úleva při bolestech hlavy, očí, uší a zubů. str. 128

Bolesti hlavy, jejichž příčinou je vážná nemoc. Aspirin. Studené obklady a klid ve tmavé místnosti. Rozpoznání vážných problémů. str. 131

Bolesti hlavy vyvolané únavou, pohnutím a svalovým napětím. Klid. Teplé obklady. Masáž konečky prstů. str. 131

Bolesti hlavy způsobené určitou polohou těla. Prostředky, které přinesou úlevu. Držení hlavy. Úprava pracoviště. Popruh pro trakci krku. str. 132

Kofein mírní bolesti hlavy. str. 133

- Bolesti hlavy způsobené nízkou hladinou cukru v krvi.*
Kyselé nebo mentolové bonbóny. Dieta bohatá na bílkoviny, zkrátit intervaly mezi jednotlivými jídly. str. 133
- Migréna.* Silná káva. Vak s ledem. Aspirin. Klid.
Dieta. Léky předepsané lékařem. str. 134
- Bolesti hlavy související se zrakem.* Aspirin a klid.
Dbejte na správné osvětlení. Vyhýbejte se světelným kontrastům. Poloha při práci. Oční prohlídka. str. 135
- Bolesti zubů.* Analgetikum a přikládání sáčků s ledem. Obklad z oleje a kysličníku zinečnatého. str. 135
- Záněty zubů.* Rozpoznání. Aspirin. str. 136
- Kazivé zuby.* Fluoridy. Dieta. Vyplachování úst po jídle. str. 136
- Parodontóza.* Masáž špičkami prstů. Žvýkání proužku gumy. Masáž zubním kartáčkem. str. 137
- Podráždění dásní.* Dusičnan stříbrný. Vyplachování úst slanou vodou. str. 138
- Vážné poruchy vidění.* Jak zjistit glaukom, infekci očí, šedý zákal nebo poranění. str. 139
- Cizí tělísko v oku.* Slzy. Vyplachování očí. Přehnutí víčka. str. 140
- Unavené oči, oči unavené televizní obrazovkou.* Přerušovat čtení a odpočinout si. Výplachy očí slanou vodou. str. 141
- Oči podlité krví, oči, které pálí či štípou.* Oční kapky se síranem zinečnatým. Oční mast. str. 141
- Ječná zrna.* Teplé obklady. Antiseptická mast. str. 142
- Vážné ušní potíže.* Rozpoznání. str. 142
- Bolesti ucha vyvolané infekcí.* Aspirin a teplo. str. 142

Prosté bolesti ucha. Ušní kapky. Léky proti bolesti. str. 143

Ušní maz. Roztok pro změkčení mazové zátky, který si připravíte doma. Roztok pro změkčení, který lze koupit. str. 143

Furunkl v uchu. Tampón s ichtyolovou masťou. str. 143

Svědění nebo bolest ve zvukovodu. Tampóny s roztokem Burow. Tinktura Castellani. str. 144

Kapitola X: Jak zvládat alergie, vyrážky a infekce. str. 145

Citlivá pokožka, která mokuva nebo je pokryta puchýři. Uklidňující koupele. Koupele uzdravující pokožku. str. 147

Vyrážky na začervenalé nebo podrážděné pokožce. Tekutý pudr s kyslíčnickem zinečnatým. Pasta Lassar. Další masť. str. 149

Citlivá pokožka. Jak nalézt příčiny potíží. str. 149

Podráždění rukou mýdlem. Vyhýbejte se mýdlu. Ručavice. Silikón. Prací prostředky šetrící pokožku. str. 151

Svědění kůže porostlé vlasy. Šampón z vajec. Tekuté mýdlo s kokosovým olejem. str. 151

Vyrážky způsobené pracími prostředky. Prádlo pereme jemným mýdlem. str. 152

Vyrážky vyvolané kosmetickými prostředky. Zjistit, co je vyvolává, a nahradit jinými. str. 152

Vyrážky způsobené pracovními vlivy. Vzhledem k zákonům o pracovních úrazech není vhodné je léčit domácími prostředky. str. 152

Vyrážky po léčích. Vyloučit léky, které nejsou důležité, na dobu dvou týdnů. Mimořádně opatrný postup při vážných vyrážkách. str. 152

Furunkl, infekční herpes. Zanícení vlasového míšku. Teplé koupele či obklady. Otevřít neštovičky. Použít baktericidní masti. str. 154

Infekce kolem nehtu na ruce. Teplé koupele. Drenáž. Prevence. str. 156

Plíseň nohou. Koupele v hypermanganu. Mast s kyselou undecylenovou. Sterilizace ponožek. Jak zabránit nové infekci. str. 157

Opar obyčejný. Duvira gel. str. 158

Lupenka. Ultrafialové paprsky a slunění. Ultrafialové paprsky přes dehtovou mast. Mast. Zklidňující prostředky. str. 158

Včelí bodnutí. Žihadlo vyškrábnout nožkem. Roztok čpavku. Prostředky uklidňující nervy. str. 160

Píchnutí komárem nebo jiným hmyzem. Triamcinolon lotio. Žaživací soda. str. 160

Jedovatý břečťan. Otevřít puchýře. Zklidňující obklady. Mazání s kyslíčnickem zinečnatým. str. 161

Spálení způsobené sluncem. Panthenol spray. str. 161

Kapitola XI: Domácí ošetření běžných poranění. str. 163

Zlomeniny, vymknutí, vyvrtnutí. Zjistit, zda nejde o zlomeninu. Přikládání ledu. Studené obklady či koupele. Pružná bandáž. Polohová drenáž krve. Klid. Teplo. Masáže. Leukoplast. str. 165

Vymknutý prst na noze. Obvaz z leukoplastu. str. 169

Vymknutý palec u nohy. Obvaz z leukoplastu. str. 170

Vyvrtnutý nebo vymknutý kotník. Obvaz z leukoplastu. str. 171

<i>Vyvrtnutý či vymknutý palec na ruce. Obvaz z leukoplastu.</i>	str. 171
<i>Vyvrtnutý či vymknutý prst na ruce. Obvaz z leukoplastu.</i>	str. 172
<i>„Baseballové prsty“. Obvaz z leukoplastu.</i>	str. 172
<i>Vymknutí či vyvrtnutí zápěstí. Obvaz z leukoplastu.</i>	str. 172
<i>Potíže po vymknutí či vyvrtnutí přetrvávají. Střídavé koupele. Masáže.</i>	str. 173
<i>Pohmožděné prsty na rukou a na nohou. Okraje nehtů odstranit nůžtičkami. Další léčba.</i>	str. 173
<i>Podvrtnutí kolena. Teplo. Klid. Pružný obvaz. Speciální cvičení vytvářejí svalovou oporu pro koleno.</i>	str. 174
<i>Výhřez meziobratlové ploténky. Poloha „zavíracího nože“. Cvičení na lůžku. Pohybování s rovnými zády. Pracovní polohy s rovnými zády. Další opatření. Bránit opakování. Lékařská péče.</i>	str. 175
<i>Poranění pokožky. Kdy je třeba jít k lékaři.</i>	str. 178
<i>Řezné rány a odřeniny. Vymýt vodou a mýdlem. Antiseptické prostředky. Pružný obvaz nebo polohová drenáž krve. Bandáž.</i>	str. 179
<i>Popálení ohněm. Mast. Obvaz.</i>	str. 181
<i>Opaření a popálení způsobené jinak než ohněm. Omýt vodou. Pružný obvaz. Otevřít velké puchýře.</i>	str. 181
<i>Zadřené třísky. Odstranit kůži a vytáhnout.</i>	str. 181
<i>Třísky pod nehtem. Uvolnit přístup a vytáhnout.</i>	str. 182
<i>Otevřené rány. Obvazy napuštěné vazelinou. Další ošetření.</i>	str. 182

Kapitola XII: Posilující a vyrovnávací prostředky, které vytvářejí vaši sílu a vaši energii. str. 183

Napětí a únava. Postupná relaxace všech částí těla; odpočinek, přestávky v práci, jež pomáhají proti nespavosti, relaxování v předklonu. str. 185

Deprese a podrážděnost. Uklidňující koupele, zábaly do vlhkých prostěradel. Uklidňující masáže. str. 189

Letargie. Studené koupele s masáží. Zábaly do prostěradel. str. 192

Nejmocnější tonikum. Sexualita; speciální povzbuzující techniky. str. 194

Mírná chudokrevnost. Strava bohatá na železo. Tabulety s obsahem železa. str. 197

Nadměrná váha. Lehká jídla snižující chuť k jídlu. Důvěrník, který vám pomáhá hubnout. Seznam, který pomáhá zvládat úkoly. str. 198

Nízká váha. Lehká jídla, která dodávají energii. Laktózová kúra pro ztloustnutí. str. 201

Únava způsobená překrvením varlat. Suspensor. str. 202

Únava způsobená intenzivním sexuálním životem. Střídavá teplá a studená sprcha. str. 203

Vážné poruchy vyvolávající únavu. Je třeba včas zjistit anémii způsobenou ztrátami krve, zhoubnou anémií, sníženou či zvýšenou činnost štítné žlázy nebo cukrovku. str. 203

Kapitola XIII: Jak domácími prostředky zlepšit krevní oběh. str. 208

Křečové žíly. Jak je objevit. Volný žilní oběh. Pumpování krve svaly. Polohová drenáž krve. Pružná obinadla. Dlouhé spodní prádlo přes bandáž. Pravidelné cviky nohou. Příznaky možných komplikací. str. 210

„Hasičský“ zánět žil. Příprava, trénink a energická rozcvička. Pružná obinadla. str. 215

Zánět žil při nedostatku pohybu. Omezovat naprostý klid na lůžku. Pokud musíte zůstat ležet, snažte se pohybovat. str. 215

Stěhovavý zánět žil. Přestaňte kouřit. str. 216

Infekční zánět žil. Sledujte pozorně záněty pokožky. str. 216

Krevní sraženiny v žilách. Jak je sami můžete včas odhalit. str. 217

Závratí. Nosní kapky. Neslaná dieta. Léky proti kinetóze. str. 217

Závratí jako důsledek příliš rychlého dýchání. Dýchejte přes sáček. Zadržujte nádechy. str. 218

Závratí jako důsledek slabosti. Zaujměte polohu, v níž se dokrví mozek. str. 219

Závratí jako důsledek změny polohy. Vědomá kontrola pohybů. str. 219

Závratí spojené s hlavovou tepnou. Proveďte si sami test. Noste rozepnuté límce. Operace. str. 219

Závratí jako důsledek nízké hladiny cukru v krvi. Bonbóny. Předcházíme jim dietou. str. 220

Závratí po léčích. Zjistěte, který lék je vyvolává. str. 221

Vážné typy závratí. Jak zjistit, že je zapotřebí lékařské péče. str. 221

Nedostatečný krevní oběh. Teplé obklady na nejbližší část trupu. Balení do flanelu. Přestat kouřit. Burgerova-Allenova cvičení. Lékařská péče. str. 221

Kapitola XIV: Jak si zachováte zdravé srdce a cévy. str. 225

Bolestivé srdeční záchvaty. Lehnout si a zůstat v klidu, co nejméně se pohybovat. str. 227

Lehké srdeční záchvaty. Postiženého přenést na židli. Přivolejte pomoc. str. 228

Signály srdečního onemocnění. Rozlišovat mezi relativně neškodnými srdečními potížemi a prvními varovnými příznaky poruch koronárního oběhu či zpomalení srdeční činnosti. str. 230

Akutní kloubní revmatismus. Penicilín či jiná antibiotika. str. 232

Mezižeburní neuralgie připomínající svými projevy bolesti při infarktu. Rozpoznání. Cviky na rozpínání hrudního koše. str. 233

Bolesti způsobené plynatostí, jež připomínají bolesti při infarktu. Rozpoznání. Zažívací soda. Výplach střev. str. 234

Kornatění tepen. Praktická životospráva, jež šetří tepny. Sitosterol. str. 234

Poruchy koronárního systému. Dieta. Cvičení. Ventilování napětí: projevujte své mínění, diskutujte, zbavujte se potlačených emocí. str. 237

Vysoký krevní tlak. Přestaňte zbytečně solit. Systém sebeobrany proti zvyšování krevního tlaku. Nepropadejte přílišné úzkosti. str. 247

Kapitola XV: Jak čelit nebezpečí nádorového onemocnění.

str. 251

Dráždění vyvolávající rakovinu. Nadměrný pobyt na slunci. Vyhýbejte se dráždivým vlivům: výfukové plyny, kouření (odstraňování napomáhají dechová cvičení), mimořádná čistota pohlavních orgánů. Infekce může vyvolat rakovinu děložního hrdla. Pozor na zkažené zuby a nevyhovující zubní protézy.

str. 252

Bradavice (obyčejné či bradavice na chodidlech). Kyse-
lina trichloroctová.

str. 259

Ganglia. Jak se jich zbavit.

str. 259

Kožní výrůstky. Lze odstranit podvázáním.

str. 260

Předzvěsti rakovinného onemocnění, raný stav rakoviny, který je úplně vyléčitelný. Nakupení buněk v pokožce. Drsnou „farmářskou“ pokožku ošetřovat lano-
linem. Bílé skvrny. Mateřská znaménka. Lékařská prohlídka. Seznam příznaků, jež byste měli sledo-
vat.

str. 260