

Obsah

1. Poučení o samoléčbě

Racionální samoléčba	10
Těhotenství, kojení a léky	13

2. Nejdůležitější je prevence

Správná výživa	16
Péče o zuby u dospělých i dětí	20
Proč a jak přestat kouřit?	30
Bezpečný domov	34

3. Nejběžnější dětské nemoci a zdravotní potíže

Horečka u dětí	40
Rýma a její prevence u dětí	44
Dětská infekční onemocnění	48
Další dětské nemoci a zdravotní potíže	52
Domácí ošetření úrazů	64

4. Zdravotní potíže dospělých

Nachlazení a chřipka	70
Zažívací obtíže	74
Gynekologické potíže	78
Opar (herpes simplex)	82

5. Pro zdravější a kvalitnější život

Zdravý a klidný spánek	88
Jak nejen po porodu zvládnout přebytná kila a dostat se do formy?	92