

Obsah

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|----|
| Používání léčebných prostředků doma | 6 | Citlivost na počasí | 34 |
| Jak si pomůžete sami | 7 | Depresivní rozladění | 35 |
| Když jste nemocní | 7 | Dna | 36 |
| Ošetřování | | Hemoroidy | 38 |
| nemocných dětí | 8 | Horečka | 39 |
| Na co musíte dbát | 9 | Chřipka (pravá) | 40 |
| Léčebné prostředky a léky | 10 | Chřipková infekce – viróza | 41 |
| Opatření pro první pomoc | 12 | Ischias – bolesti | 42 |
| Prevence a zachování zdraví | 12 | Jaterní potíže | 44 |
| | | Kocovina | 46 |
| Samoléčba od A do Z | 17 | Kožní alergie | 48 |
| Absces – vřed | 18 | Křečové žíly | 49 |
| Akné | 19 | Kuří oko | 50 |
| Artritida | 20 | Lupénka | 51 |
| Artróza | 21 | Menstruační potíže | 53 |
| Astma bronchiale | 23 | Migréna | 54 |
| Bodnutí hmyzem | 24 | Nadýmání | 55 |
| Bolest hlavy | 25 | Nechutenství | 56 |
| Bolest krku | 26 | Nervové bolesti | 57 |
| Bolest uší | 28 | Nervozita | 59 |
| Bolest v zádech | 29 | Neurodermatitida | |
| Bolest zubů | 30 | (atopický ekzém) | 61 |
| Celulitida | 31 | Nevolnost (nauzea) | |
| Cestovní obtíže | 33 | a zvracení | 62 |
| | | Nízký krevní tlak | 64 |

| | | | |
|---|-----|--------------------------------|----------|
| Opar na rtu | 65 | Zánět žaludeční sliznice | |
| Padání vlasů | 66 | Zhmoždění | |
| Pálení žáhy | 67 | Zvětšení prostaty | |
| Pásový opar | 69 | Zvýšený krevní tlak | |
| Plíseň nohou | 70 | Žaludeční a dvanácterník | |
| Podráždění střev | 71 | vřed | |
| Poruchy koncentrace | 72 | Žlučnickové potíže | |
| Poruchy spánku | 73 | | |
| Poruchy srdečního rytmu | 75 | Šetrná léčba dětí | |
| Potíže v přechodu | 76 | Bolesti břicha | |
| Průjem | 78 | Černý kašel | |
| Revmatické onemocnění | 81 | Horečka | |
| Rýma | 83 | Plané neštovice | |
| Senná rýma | 84 | Plenková dermatitida | |
| Snížená obranyschopnost | 85 | Poruchy spánku | |
| Srdeční slabost | 87 | Příušnice | |
| Suché oči | 88 | Soor (ústní soor, | |
| Úpal, úžeh | 89 | plenkový soor) | |
| Ústřel | 90 | Spála | |
| Zácpa | 92 | Spalničky | |
| Zánět dásní | 94 | Zánět středního ucha | 1 |
| Zánět krčních mandlí | 95 | Zarděnky | 1 |
| Zánět močového měchýře | 96 | Zuby | 1 |
| Zánět pochvy | 97 | | |
| Zánět průdušek a kašel (bronchitida) | 99 | Poskytnutí první pomoci | 1 |
| Zánět spojivek | 101 | Bezvědomí, mdloba | 1. |
| Zánět šlachového pouzdra | 102 | Dušnost | 1. |
| Zánět ústní sliznice | 103 | Kolaps krevního oběhu, | |
| Zánět vedlejších dutin | 104 | srdeční zástava | 14 |
| | | Krvácení | 14 |

| | | | |
|--|------------|--|------------|
| Ošetření ran | 144 | Dechová cvičení | 180 |
| Otrava | 146 | Autogenní trénink | 182 |
| Podvrtnutí, natržení | 147 | Svalová relaxace podle Jacobsona | 184 |
| Spálení, opaření | 148 | Qi Gong | 186 |
| Úpal, úžeh | 149 | Saunování | 188 |
| Zlomeniny kostí | 150 | Jóga | 190 |
| Zdravá strava jako prevence | 153 | Masáže | 193 |
| Zdraví můžeme jíst | 154 | Povzbuzující nebo uklidňující | 194 |
| Jezte ovoce, budete fit! | 155 | Akupresura | 195 |
| Zelenina, nejlepší prevence | 157 | Masáže aromatickými oleji | 197 |
| Mléčné produkty dodávají sílu | 160 | Masáže reflexních zón na chodidlech | 199 |
| Müsli – životabudič | 162 | Masáž reflexních zón na rukou | 201 |
| Zdravé svačinky během dne | 164 | Masáž zvukovými mísami | 203 |
| Zdravé nápoje | 167 | Klasické masáže | 205 |
| Pijte dostatečně a buďte fit! | 168 | Kvalitní spánek | 208 |
| Zelený čaj | 169 | Dobry odpočinek je polovina vítězství | 209 |
| Kefir | 170 | Uvolňující koupele | 210 |
| Čaje maté a guarana | 171 | Léčivé bylinky pro dobré spaní | 212 |
| Vitamínové nápoje | 173 | Rady a triky jak usnout | 214 |
| Předcházejte nemocem relaxací | 176 | | |
| Zůstaňte vždy uvolnění | 177 | | |
| Zbrzděte a udělejte si čas | 177 | | |