



Obsah

ÚVOD	5
Výbava lékárníčky	6
1. PROTI INFEKCIÁM A BOLESTIVÝM PROBLÉMOM V ÚSTNEJ DUTINE	9
Afty	10
Obyčajný opar	14
Kútiky	19
2. PRVÁ POMOC PRE OČI	23
Jačmeň	24
Syndróm suchého oka	27
Zápal spojiviek	31
3. DERMATOLOGICKÉ PROBLÉMY.	35
Plesňové infekcie	36
Paronychia	41
4. PRVÁ POMOC	45
Kinetóza	46
Zranenia a podliatiny	49
Ľahké popáleniny	55
Rany a drobné poranenia	59
Uštipnutie hmyzom	61
5. INFEKCIE A CHRÍPKA	65
Horúčka	66
Chrípka	71
Nádcha a choré dutiny	77
Bolesť hrdla	82
Kašeľ	86



21/2019

6. BOLESTI.	91
Bolesť ucha.	92
Bolesti hlavy a migréna	94
Bolesti kĺbov	98
7. VNÚTORNÉ CHOROBY.	101
Hnačka.	102
Čkanie	106
Nadúvanie	108
Zápcha	111
Pálenie záhy	114
Infekcia močových ciest	117
Kŕčové žily dolných končatín	120
8. DOBRÁ KONDÍCIA.	125
Nespavosť	126
Hemoroidy.	132
Opica.	138
Menopauza	141
Dehydratácia.	148
Obezita.	151
Chronická únava.	158
Syndróm nepokojných nôh	162
Svalové kŕče	165
Vlasy, koža a nechty	171
Závraty.	179
ZOZNAM NÁZVOV	182
BIBLIOGRAFIA	189

