

PŘEDMLUVA	8
SÍLA SLUNCE, VĚTRU, DEŠTĚ	10
Šest fází počasí ovlivňuje naši tělesnou i duševní kondici	11
Citlivost na změny počasí jako národní nemoc	11
Prevence dopadu vlivů počasí na některá onemocnění	14
REAKCE ORGANISMU NA POČASÍ	15
Náhlá změna počasí představuje zátěž!	16
Jaký druh počasí vyvolává obtíže	16
Jaký druh počasí působí příznivě	16
Tři druhy lidí, reagujících na počasí	17
Fantomové bolesti	18
Vliv tepla a chladu na tělesné funkce	20
Jste meteosenzitivní?	21
Veďte si kalendář zdravotních obtíží	22
Meteosenzitivita – typické obtíže	23
Počasí ovlivňuje ledacos	24
Kosmické záření a jeho vliv na člověka	25
Působí na vás dráždivě vliv Slunce?	26
Stejně trápení rok co rok: sezónní onemocnění	27
Všechno má svůj čas	28
Představuje pro vás zima zdravotní riziko?	29
Představuje pro vás jaro zdravotní riziko?	32
JAK ŽÍT V SOUČASNÉM OVZDUŠÍ	33
Reaguje vaše tělo na škodliviny v životním prostředí?	34
Využijte síly slunce!	35
Sluneční svit a sluneční záření	36
Určete svůj typ pleti!	37
Jak chránit před sluncem děti	38
Opalujme se zdravě, podle hodin!	39
Sluneční světlo a léky	40
Pozor na spáleniny sluncem!	43

43	To magické slovo: ozon!
44	Co je to ozon?
45	Známky přítomnosti přízemního ozonu
46	Představují pro vás zvýšené hodnoty koncentrace
47	přízemního ozonu zdravotní ohrožení?
48	Výstražný systém koncentrace přízemního ozonu
51	Jak se před ozonovým nebezpečím chránit
51	Pozor na obtíže, vyvolané ozonem!
53	Smogový poplach
55	Představuje pro vás smog zdravotní ohrožení?
	Pozor na smog u dětí!
56	Radon – další nebezpečný plyn v ovzduší
56	Co je to radon?
57	Představuje pro vás radon zdravotní riziko?
58	Zemní záření a vodní „žilky“
59	Elektrické proudy jako zátěž organismu
60	Pozor na obrazovky!
61	Elektrická pole
61	Magnetická pole
63	Představují pro vás elektrická pole a magnetické vlny
64	zdravotní ohrožení?
66	Mikrovlny – únik záření z mikrovlnné trouby
68	Uživatelé mobilních telefonů riskují zdraví
	Halogenové lampy – zdroj nebezpečného záření
70	Plísňe a pyly – přirozené znečištění ovzduší
71	Zkřížené reakce a zkřížené alergie
71	Nepodceňujte alergie!
72	Představují pro vás rostlinné pyly a spóry plísní
	zdravotní ohrožení?
74	Pylové zpravodajství
75	Škodliviny z životního prostředí a bytové škodliviny
75	– bezprostřední ohrožení
78	Pozor na roztocě!
79	Tipy pro alergiky
81	Klimatizace může vyvolat onemocnění!
84	Pokojové rostliny čistí ovzduší
86	Domácí škodliviny mohou vyvolat onemocnění
87	Které čisticí prostředky pronikají do dýchacích cest
87	Opatrně při boji proti škůdcům!
	Jak předcházet úniku škodlivin do vzduchu v bytě

ZDRÁVI A FIT ZA KAŽDÉHO POČASÍ

88

Malý každodenní trénink	89
Začněte pozvolna	89
Pohybem ke zdraví a dobré náladě	90
Relaxace – více cest k jednomu cíli	91
Autogenní trénink nezahajujte nikdy sami!	92
Domácí kúra dle Kneippa	93
Správná příprava před aplikací procedur je důležitá	96
Voňavá koupel pro zdraví	97
Co si vyberete: relaxaci či aktivitu?	98
Sauna – ideální cesta k otužení	99
Zábaly a obklady	99
Tipy ohledně obkladů a zábalů	100
Homeopatická léčba meteosenzitivity	100
Akupresura – hledání zázračných bodů	100
Počáteční zhoršení obtíží není vyloučeno	101
Jak se správně stravovat pro zdraví a kondici	102
Denní potravinové dávky – jíme chutně a zdravě	103
Nejúčinnější řešení: změna podnebí	103

JAK POSTUPOVAT PŘI CITLIVOSTI NA POČASÍ – ŠETRNĚ A NENÁSILNĚ

105

Deprese a sklíčenost	106
Pozor na kombinaci třezalky a slunečního záření!	106
Opatrně při poškození jater!	107
Stres z horka	108
Opatrně při nízkém, ale i při vysokém krevním tlaku!	109
Horké tipy pro horké dny!	109
Když nastanou vedra	112
Zátěž chladem	114
Pozor na mráz!	115
Bolesti hlavy	117
Když udeří mrazy	118
Tip při bolestech hlavy	121
Migréna – blesk z čistého nebe	122
Tip pro migreniky	123
Únava a vyčerpání	124

125	Tip při únavě
125	Nervozita a neklid
127	Vitamin B – pro nervy nezbytný
128	Tip při nervozitě
129	Záchvaty bolestí
131	Tip při záchvatech bolestí
131	Nespavost
133	Tip pro nespavce

134

BIOMETEOROLOGICKÁ PŘEDPOVĚĎ POČASÍ

135	Zdravotní rizika podmíněná počasím – informace
135	Informace pro meteosenzitivní jedince
136	Tipy na dovolenou pro meteosenzitivní jedince
136	Tipy na dovolenou obecně

137

DODATEK

137	Abecední rejstřík
-----	-------------------