

# Obsah

|                                                        |     |                           |     |                          |     |                      |     |
|--------------------------------------------------------|-----|---------------------------|-----|--------------------------|-----|----------------------|-----|
| <b>Jak si uchovat zdraví<br/>přírodními prostředky</b> | 8   | Bolesti v krku            | 110 | Mdloby                   | 205 | Roupi                | 297 |
| Zdravá strava, nejlepší prevence                       | 9   | Bolesti v oblasti         | 112 | Menstruační obtíže       | 209 | Rozpraskané rty      | 298 |
| Buďte aktivní, buďte fit                               | 13  | Bolesti v zádech          | 114 | Migréna                  | 213 | Sluneční spáleniny   | 299 |
| Zdravotní rizika                                       | 14  | Bolesti zubů              | 118 | Modřiny a podlitiny      | 217 | Stárnutí             | 300 |
| Alternativní způsoby léčení                            | 16  | Bradavice                 | 120 | Mofská nemoc             | 218 | Stres                | 303 |
| Přírodní léčárna                                       | 18  | Bušení srdce              | 121 | Nadváha                  | 219 | Střevní divertikly   | 307 |
|                                                        |     | Celulitida                | 123 | Nadýmání                 | 224 | Studené nohy a ruce  | 309 |
|                                                        |     | Cestovní obtíže           | 125 | Nachlazení               | 227 | Suchá kůže           | 311 |
| <b>Část 1<br/>Léčebné postupy</b>                      | 23  | Citové problémy           | 127 | Namožení a podvrtnutí    | 229 | Svědění              | 313 |
| Akupresura a šia-cu                                    | 24  | Cukrovka                  | 131 | Nechutenství             | 230 | Škytavka             | 314 |
| Aromaterapie                                           | 28  | Deprese                   | 135 | Neklidné nohy            | 232 | Šok                  | 315 |
| Bachovy květové esence                                 | 32  | Dětské virové infekce     | 139 | Nemoci nehtů             | 233 | Těhotenské obtíže    | 317 |
| Homeopatie                                             | 34  | Dráždivý tračník          | 143 | Neplodnost               | 235 | Trisky               | 322 |
| Jóga                                                   | 38  | Hemoroidy                 | 147 | Nevolnost a zvracení     | 239 | Únava                | 323 |
| Léčivé rostliny                                        | 42  | Hmyzí kousnutí a bodnutí  | 149 | Nezhoubné nádory dělohy  | 241 | Úzkostné stavy       | 327 |
| Masáže                                                 | 46  | Horečka                   | 150 | Obtíže s kojením         | 243 | Vaginální obtíže     | 331 |
| Meditace                                               | 50  | Chrápání                  | 152 | Obtíže s konečníkem      | 246 | Váhový úbytek        | 333 |
| Naturopatie                                            | 52  | Chronický únavový syndrom | 153 | Obtíže s močením         | 247 | Veš dětská           | 335 |
| Reflexní terapie                                       | 56  | Chřipka                   | 157 | Obtíže s prostatou       | 249 | Vysoký krevní tlak   | 337 |
| Slovník léčebných metod                                | 58  | Chudokrevnost             | 159 | Obtíže s vlasy           | 251 | Zápach z úst         | 345 |
|                                                        |     | Infekce močových cest     | 161 | Oděrky a drobná poranění | 253 | Zármutek             | 346 |
|                                                        |     | Infekce ženských orgánů   | 164 | Onemocnění dásní         | 254 | Závratě              | 350 |
|                                                        |     | Inkontinence              | 166 | Onemocnění tepen         | 256 | Zařívací obtíže      | 352 |
| <b>Část 2<br/>Nemoci a jejich příznaky</b>             | 67  | Ječné zrna                | 168 | Oprary                   | 260 | Zduření uzlin        | 356 |
| Afty                                                   | 68  | Kašel                     | 169 | Opruzeniny               | 262 | Zrakové obtíže       | 357 |
| Akné                                                   | 69  | Klimakterické obtíže      | 173 | Osteoporóza              | 263 | Zráta hlasu          | 360 |
| Alergická rýma                                         | 71  | Kocovina                  | 177 | Otoky kotníků            | 267 | Zráta paměti         | 361 |
| Anorexie a bulimie                                     | 73  | Koliky novorozenců        | 179 | Plísňové infekce kůže    | 268 | Zráta sexuální touhy | 363 |
| Artróza a artritida                                    | 77  | Kopřivka                  | 181 | Plynatost                | 270 | Zráta sluchu         | 365 |
| Astma                                                  | 82  | Kožní obtíže              | 183 | Podráždění oka           | 272 | Zlúčňkové obtíže     | 367 |
| Boláky a vřidky                                        | 86  | Kožní záněty              | 187 | Popáleniny               | 274 |                      |     |
| Bolest                                                 | 88  | Krvácení z nosu           | 191 | Porod                    | 275 |                      |     |
| Bolesti a ztuhlost svalů                               | 92  | Křeče                     | 192 | Poruchy spánku           | 280 |                      |     |
| Bolesti a ztuhlost šije                                | 96  | Křeče v lýtkách           | 194 | Potravinové alergie      | 284 | Slovník termínů      | 369 |
| Bolesti břicha                                         | 100 | Křečové žíly              | 195 | Premenstruační syndrom   | 288 | Užitečné adresy      | 374 |
| Bolesti hlavy                                          | 104 | Kuří oka a podobné obtíže | 198 | Průjem                   | 290 | Rejstřík             | 376 |
| Bolesti ucha                                           | 108 | Kvasinkové infekce        | 202 | Přepětí svalů a vaziva   | 294 | Poděkování           | 384 |
|                                                        |     | Ledvinové kameny          | 204 | Raynaudova nemoc         | 296 |                      |     |