

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

Opar na rtu	65	Zánět žaludeční sliznice	106
Padání vlasů	66	Zhmoždění	108
Pálení žáhy	67	Zvětšení prostaty	109
Pásový opar	69	Zvýšený krevní tlak	110
Plíseň nohou	70	Žaludeční a dvanácterníkový vřed	111
Podráždění střev	71	Žlučníkové potíže	113
Poruchy koncentrace	72		
Poruchy spánku	73	Šetrná léčba dětí	115
Poruchy srdečního rytmu	75	Bolesti břicha	116
Potíže v přechodu	76	Černý kašel	117
Průjem	78	Horečka	118
Revmatické onemocnění	81	Plané neštovice	119
Rýma	83	Plenková dermatitida	120
Senná rýma	84	Poruchy spánku	122
Snížená obranyschopnost	85	Příušnice	123
Srdeční slabost	87	Soor (ústní soor, plenkový soor)	124
Suché oči	88	Spála	125
Úpal, úžeh	89	Spalnice	126
Ústřel	90	Zánět středního ucha	128
Zácpa	92	Zarděnky	129
Zánět dásní	94	Zuby	130
Zánět krčních mandlí	95		
Zánět močového měchýře	96	Poskytnutí první pomoci	135
Zánět pochvy	97	Bezvědomí, mdloba	136
Zánět průdušek a kašel (bronchitida)	99	Dušnost	139
Zánět spojivek	101	Kolaps krevního oběhu, srdeční zástava	140
Zánět šlachového pouzdra	102	Krvácení	142
Zánět ústní sliznice	103		
Zánět vedlejších dutin	104		

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	Dobrý odpočinek je polovina vítězství	209
Kefír	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		