

# obsah

## □ ÚVOD

### Odovědi vždy po ruce 9

## □ ČÁST PRVNÍ

### Vaše zdraví v otázkách 10

Měli bychom používat antibakteriální mýdlo? Jak předcházet nepříjemné plynatosti? Není bolest hlavy příznakem vážnějšího onemocnění? To vše se dozvíte právě zde.

- Každodenní zdraví 12
- Otázky, na které je vám trapné se ptát 36
- Běžné příznaky a co znamenají 48
- Vaše strava 70

## □ ČÁST DRUHÁ

### Léky a doplňky stravy 94

Které antacidum je nevhodnější? Je běžné, že se při užívání léků na snížení vysokého tlaku točí hlava? Které doplňky stravy jsou neúčinnější? Odborné rady v této části vám pomohou dosáhnout optimálního zdraví a poté si je udržet.

- Volně prodejné léky 96
- Léky na předpis 116
- Vitaminy, bylinky a další doplňky stravy 156

#### □ ČÁST TŘETÍ

## Nejčastější zdravotní obtíže 192

Můžete mít chřipku nebo rakovinu, trpět bolestmi zad nebo bronchitidou... Tak jako tak máte nejspíš plno otázek, jež se týkají vašeho momentálního zdravotního stavu. Co vám je a jak se toho zbavit? Jak se uzdravit rychleji? Je na čase podstoupit operaci? Tato kapitola vám nabídne odpovědi, rady a informace, které hledáte.

#### □ ČÁST ČTVRTÁ

## Lékařské testy 308

Ať už jde o odběr krve na zjištění hladiny cholesterolu, nebo o kolonoskopii, rentgen či mamogram, v této části knihy se dozvíte, k čemu je všechno to pichání a zkoumání dobré.

#### □ ČÁST PÁTÁ

## První pomoc v krizových situacích 340

Od pokousání psem po poštipání včelami, od cévní mozkové příhody po srdeční infarkt – v této kapitole se dozvíte, jak si v takových situacích poradit. Přečtěte si tuto kapitolu předem, abyste byli na nečekané eventuality připraveni.

## Rejstřík 363