

Obsah



Předmluva	6
Úvod	8

IMUNITNÍ SYSTÉM 11

Infekce (bakteriální/virové)	12
Alergie	14
Horečka	16
Chřipka	18
Bolest v krku	20
Pásový opar (Herpes zoster)	22
Opar rtu (Herpes simplex)	24

NERVOVÁ SOUSTAVA 25

Neuralgie	26
Bolesti hlavy	28
Migréna	30
Únava	32
Chronický únavový syndrom	34
Stres	36
Nespavost	38
Sezonní afektivní porucha	40

DÝCHACÍ SOUSTAVA 41

Rýma	42
Nachlazení	44
Kašel a bronchitida	46
Senná rýma	48
Zánět dutin	50
Astma	52
Škytavka	54

OBĚHOVÁ SOUSTAVA 55

Anémie (chudokrevnost)	56
Omrzliny	58
Křečové žíly	60
Syndrom neklidných nohou	62

SVALY A KOSTI 63

Bolesti zad	64
Artritida	66
Osteoartritida	68
Osteoporóza	70
Revmatismus	72
Křeče	74
RSI syndrom	76

TRÁVICÍ SOUSTAVA 77

Pálení žáhy	78
Zažívací potíže	80
Nevolnost	82
Bolest břicha	84
Nadýmání	86
Problémy se žlučníkem	88
Paraziti	90
Peptické vředy	92
Syndrom dráždivého tračníku	94
Zácpa	96
Průjem	98
Problémy s váhou	100
Gastroenteritida	102
Gastritida (zánět žaludku)	104

REPRODUKČNÍ SYSTÉM 105

Menstruační problémy	106
Premenstruační syndrom (PMS)	108
Menopauza	110
Kandidóza	112
Fibroidy	114

VYLUČOVACÍ SOUSTAVA 115

Hemoroidy	116
Cystitida (zánět moč. měchýře)	118
Enuréza (noční pomočování)	120

SMYSLY 121

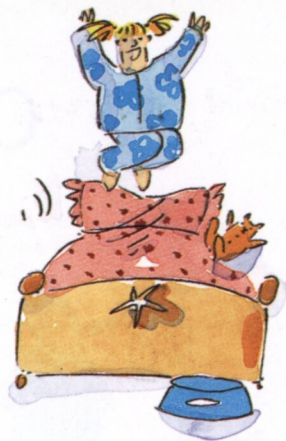
Akné	122
Vřídky, nežity	124
Bradavice	126
Kuří oka a mozoly	128
Celulitida	130
Dermatitida	132
Ekzém	134
Kopřivka	136
Psoriáza (lupénka)	138
Dermatomykóza (kožní plíseň)	140
Problémy s vlasy	142
Bolest v uchu	144
Halitóza (zápach z úst)	146
Afty	148
Zánět dásní	150
Bolesti zubů	152
Zánět spojivek	154
Ječné zrno	156

DĚTSKÁ ONEMOCNĚNÍ 157

Angína (zánět mandlí)	158
Spalničky	160
Zarděnky (rubeola)	162
Příušnice	164
Plané neštovice	166
Dávivý (černý) kašel	168
Spála	170

PRVNÍ POMOC 172







Řezné rány	173
Pohmožděniny	174
Monokl	175
Pokousání	176
Žihadla	177
Popáleniny	178
Spáleniny od slunce	179
Výrony	180
Zlomeniny	181
Krvácení z nosu	182
Třísky	183
Cestovní nevolnost	184
Omdlévání	185

**PRAKTICKÁ DOMÁCÍ LÉKÁRNA 186**

Fytoterapie: základní postupy	186
Rostliny uvedené v knize	188
20 nejužitečnějších léčivých rostlin	190
20 nejužitečnějších klasických léků	192
Homeopatie	194
20 nejužitečnějších homeopatických prostředků	195
Aromaterapie	196
20 nejužitečnějších aromaterapeutických olejů	197
20 nejužitečnějších hojivých potravin	198
Dělená strava	200
Vylučovací dieta	201
Domácí lékárníčka	202
Rejstřík	205
Autoři	208

Použité symboly

Barva těchto kruhových značek, umístěných v rohu každého výstražného rámečku, odkazuje, ke kterému léčebnému postupu se upozornění vztahuje:

-  **TRADIČNÍ MEDICÍNA**
-  **HOMEOPATIE**
-  **FYTOTERAPIE**
-  **VÝŽIVA**
-  **AROMATERAPIE**
-  **VŠEOBECNÉ VAROVÁNÍ**