

<b>Předmluva</b>	7	Otravy	38
<b>PRVNÍ ČÁST -</b>		Kocovina	41
<b>NEJPRVE TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ</b>	9	<b>Nachlazení</b>	42
<b>K čemu slouží domácí lékárničky?</b>	9	Nachlazení můžete předejít	46
Základní vybavení	9	Bolesti v krku	47
Podle vaší osobní potřeby	10	Kašel	53
Doplňky z kuchyně	11	Bronchitis	59
Jak pečovat o domácí lékárničku	11	Rýma	60
<b>Tady by měla být babička opatrná</b>	12	Ochraptění	63
Kdy byste se sami měli vypravit k lékaři?	13	Horečka	64
Kdy potřebujete lékařskou pohotovost?	13	Třídenní horečka miminek	68
Než navštívíme lékaře	14	Chřipka	68
<b>DRUHÁ ČÁST -</b>		Prochlazení močového měchýře a ledvin	72
<b>TADY POMŮŽE BABIČČINA</b>		<b>Co se týká naší kostry</b>	74
<b>APATYKA</b>	16	Pohmožděniny	74
<b>Nebezpečný okolní svět</b>	16	Vymknutí	76
Alergie a senná rýma	16	Vyvrtnutí	78
Cizí tělísko v oku	18	Zlomeniny	79
Bodnutí hmyzu	18	Namožené svaly	82
Kousnutí klíštěte	20	Bolesti šíje	84
Citlivost na změny počasí	20	Ischias a houser	86
Úpal viz str. 125	21	Záněty šlach	89
Úžeh	21	<b>Bolesti</b>	<b>91</b>
<b>Bolení břicha a podobné</b>	22	Jsme tělo, duše a duch	92
Škytavka	22	Pomoc pro tělo i duši	93
Bolesti břicha	23	Pomoc pro tělo a ducha	95
Nadýmání	27	Balzám na duši i tělo	95
Dávení...	30	Rozptýlení pro nervové buňky	96
...a zvracení	31	Rozptýlení ducha	97
Bulimie	32	<b>Bolesti hlavy</b>	98
Průjem	32	<b>Oči</b>	105
Zácpa	36	Unavené a příliš namáhané oči	105
		Pálící, zanícené oči	106
		Šeroslepost	108
		<b>Uši</b>	110
		Bolesti uší	110

Zánět středního ucha	114	<b>Výslovná záležitost nervů</b>	169
Svědění v uších	117	Vyčerpání	169
Ucpané uši	118	Šok	171
<b>Ústa a zuby</b>	<b>120</b>	Nespavost	173
Zápach z úst	120	Strach a zátěž	174
Krvácení dásní	122	Dnes nemám den	176
Bolení zubů	123		
Afty	124	<b>TŘETÍ ČÁST –</b>	
<b>Naše obranná zeď má trhliny –</b>		<b>TAKHLE SE TO DĚLÁ:</b>	
<b>pokožka</b>	<b>125</b>	<b>PŘÍPRAVA LÉČIV</b>	<b>178</b>
Spálení od slunce a další popáleniny	125		
Dětské odřeniny	129	<b>Procházka babiččinou zahrádkou</b>	178
... a odřeniny maminek	130	Příprava bylinek	180
Puchýře	131	Bylinkové polštářky	181
Bodné rány a třísky	132	Inhalace	182
Řezné rány	132	<b>Olejové výtažky, masti a tinktury</b>	183
Poleptání	134	Olejové výtažky	183
Nemocná pokožka u miminek	135	Masti	184
Špatně se hojící rány	136	Tinktury	184
Krvácení z nosu	138	<b>Zábaly, obklady a obvazy</b>	185
Opary	141	Obklady a obvazy	186
Akné	143	<b>Koupele a lázně</b>	187
Fousovka	144		
Mykóza nohou	145		
Bradavice	147		
Vysušená pleť	149		
<b>Ženské potíže</b>	<b>152</b>		
Bolestivá menstruace	154		
Příliš silná menstruace	156		
Vynechání menstruace	158		
Premenstruační syndrom	161		
Klimakterium	162		
Zánět pochvy	163		
Migréna	164		
Křečové žíly a bérčové vředy			
(„cukrovkářská noha“)	166		