

OBSAH

ÚVOD:

NABÍZÍME VÁM POMOC PRO ZDRAVÍ VAŠEHO DÍTĚTE . . . ix

A

AGRESIVITA: Dennisovi už nic nehrozí	1
AKNĚ: Cesta k čistší tváři	4
ALERGIE NA JÍDLO: Pozor na to, co jíme	7
ANÉMIE: Zvýšení energetické hladiny	13
ANGÍNA: Utište škrábání	15
ASTMA: Jak zvládnout sípání	18

B

BOLESTI BŘICHA: Úleva pro břicho	23
BOLESTI HLAVY: Co říkají lékaři	26
BOLESTI CHODIDEL: Tipy, jak si poradit s bolestí	31
BOLESTI NOHOU: Co je třeba udělat, aby bolesti zmizely . .	34
BOLESTI ZUBŮ: Ztracený zub, zase zlobí	36
BOLESTIVÁ PLYNATOST: Jak propíchnout bubliny	39
BRADAVICE: Příčiny, komplikace a léky	42
BRONCHITIDA: Jak ulevit ucpaným průduškám	45

C

CROUP: Jak zahnat příšerný kašel	47
CUCÁNÍ PALCŮ: Cenné rady, jak skoncovat se zlovykem . .	50

D

DĚSY: Taktika, jak se zbavit strachu	54
------------------------------------------------	----

E

EKZÉM: Strategie, jak zastavit svědění	57
--------------------------------------------------	----

H

- HLÍSTY: Když svědění v konečnicku signalizuje problémy . . . 61
 HOREČKA: Co dělat, když má vaše dítě teplotu 64

Ch

- CHOLESTEROL: Jak snížit ten „špatný“ 69
 CHRÁPÁNÍ: Jak zastavit řezání pilou 73
 CHŘÍPKA: Jak zmírnit příznaky 76

I

- IMPETIGO: Jak zastavit šíření 80
 INFEKCE UŠNÍHO LALŮČKU: Pomoc při vrtajícím problému 82

J

- JEDOVATÉ KEŘE: Zastavit svědění dříve, než začne 84

K

- KINETÓZA: Zkrocení nevolnosti 88
 KOJENÍ: Péče bez problémů 91
 KOJENECKÝ EKZÉM: Co dělat se škrálopem ve vlasech . . . 96
 KOKTAVOST: Snadná cesta k jistější řeči 98
 KOLIKA: Jak utišit chronického křiklouna 101
 KOPŘIVKA: Pryč s vyrážkami 104
 KOŽNÍ PLÍSEŇ: Přehledka léků 107
 KRMENÍ Z LÁHVE: Najít klíč k úspěchu 111
 KRVÁCENÍ Z NOSU: Spolehlivé techniky, jak zastavit krev . 115
 KŘÍK: Jak utišit vzlyky 118

L

- LOUDAVOST: Metody, jak uvést věci do pohybu 123
 LUPY: Jak vyžrát na zrádné šupiny 126

M

MODŘINY: Metody tvrdé školy 129

N

NADVÁHA: Co dělat s buclatostí 131

NÁVIK CHOZENÍ NA ZÁCHOD:

Zkuste bezproblémový přístup 135

NACHLAZENÍ: Čím méně, tím lépe 138

NEGATIVISMUS: Otevřená cesta k jasnějšímu pohledu 141

NECHUTENSTVÍ: Co dělat s vybíravostí v jídle 144

NEPOZORNOST: Soustřeďte se 148

NESNÁŠENLIVOST LAKTÓZY: Jak vyřešit mléčné dilema . . 152

NESPAVOST: Dobrou noc a sladké sny 155

NOČNÍ DĚSY A DĚSIVÉ SNY: Pryč se strachem ve spánku . 158

NOČNÍ KAŠEL: Triky pro zdravější spánek 162

NOČNÍ POMOČOVÁNÍ: Prostěradlo suché jako Sahara 164

O

ODMÍTÁNÍ ŠKOLY: Pomoc trucujícím 169

OKORALÉ RTY: Jak změkčit polibek 175

OKUSOVÁNÍ NEHTŮ: Skoncovat s nervózním zlovykem . . 176

OPAR: Vyřešit otravný problém 179

OPRUZENINY: Zahojit zarudlý zadeček našeho zlatíčka . . . 182

OTOK LYMFATICKÝCH UZLIN: Když infekce vysílá signály 185

OŽEHNUTÍ MRAZEM: Zabalit a rozmrazit 186

P

PÍCHÁNÍ V BOKU: Sbohem, bolesti 190

PLACHOST: Cesta k sociální zručnosti 192

PLANÉ NEŠTOVICE: Tipy, jak zmírnit trápení 195

PLYNATOST: Jak ubrat plyn 199

PODLITINY POD OKEM: Jak zahojit modřinu 201

POKOUSÁNÍ HMYZEM A PAVOUKY: Protijed proti protivům 203

POKOUSÁNÍ KLÍŠŤATY: Jak zastavit útoky malých potvůrek 206

POKOUSÁNÍ ZVÍŘETEM A ČLOVĚKEM:	
Co dělat, když zuby způsobí pláč	208
POMOČOVÁNÍ: Nikdy víc	211
POPÁLENINY A OPAŘENINY: Chladivé léky	214
POŘEZÁNÍ, ODŘENINY A ŠKRÁBANCE:	
Léky na drobná poranění	216
POŠTÍPÁNÍ A POŘEZÁNÍ V MOŘI:	
Léky na plážová nebezpečí	219
POŠTÍPÁNÍ VČELAMI: V létě buďte připraveni	222
POTNIČKY: Spousta rychlých protiléků	226
PROŘEZÁVÁNÍ ZUBŮ: Úleva pro citlivé dásně	229
PRŮJEM: Velké hovínko malého človíčka	231
PŘÍUŠNICE: Pomoc při bolesti a otoku	235
PUCHÝŘE: Propíchnutí a prevence	236

R

RÝMA: Jak vysušit kohoutek	240
---------------------------------------------	-----

Ř

ŘÍHÁNÍ: Snadný odchod přebytečného vzduchu	243
-------------------------------------------------------------	-----

S

SENNÁ RÝMA A ALERGIE: Jak čelit útokům alergie	246
SEPARAČNÍ ÚZKOST: Odchod bez bolesti	251
SKŘÍPĚNÍ ZUBŮ: Cesty, jak zastavit skřípění	253
SLEPENÉ VLASY: Poslušné kudrny	254
SOUROZENECKÁ RIVALITA: Nápady, jak ukončit válku	258
SPALNIČKY: Jít kus cesty s virem	261
STRES: Pomozte jej svému dítěti zvládnout	264
SVALOVÉ BOLESTI A KŘEČE: Uklidnění, které přináší úlevu	268
SVĚDĚNÍ V KONEČNÍKU: Jak zastavit škrábání	271

Š

ŠKYTÁNÍ: Pomozte zastavit protivné škytání	273
-------------------------------------------------------------	-----

T

TRÍSKY: Tipy k snadnému vytažení	276
TUPOZRAKOST: Jak vrátit zpět zatoulaný zrak	278

U

UCPANÝ NOS: Jak otevřít zámek v nose	282
ÚNAVA: Tipy, jak dobít baterie	285
ÚPAL: Co dělat v letních vedrech	289
ÚŽEH: Jak vzdorovat nebezpečným paprskům	291

V

VADNÉ DRŽENÍ TĚLA: Na rovinu o křivých zádech	295
VODA V UCHU: Ochrana proti věčnému problému	298
VŘEDY: Jak je odehnat	299
VŘÍDKY V ÚSTECH: Jak vyhnat ouvej z úst	301
VŠÍ: Generální útok na vlasy	304
VYPLIVOVÁNÍ JÍDLA: Rady pro snadnější polykání	307
VYRAŽENÝ ZUB: Rychlá akce na záchranu úsměvu	310
VÝRONY A NATRŽENÉ SVALY: Sestava k zastavení bolesti	313
VYSUŠENÁ KŮŽE: Nejlepší z balzámů	315
VZTEKÁNÍ: Techniky, jak zkrotit zuřivost	318

Z

ZÁCPA: Cesta k pravidelnosti	322
ZÁDĚRY: Konečky prstů konečně v pořádku	326
ZÁNĚT HRTANU A CHRAPTĚNÍ: Jak vyčistit mluvidla	328
ZÁNĚT SPOJIVEK: Jak zahnat „-itídu“	331
ZÁNĚT STŘEDNÍHO UCHA: Obrana proti chronickým recidivám	334
ZÁPACH NOHOU: Čisté řešení pro špinavé nohy	337
ZÁPACH Z ÚST: Čím méně zápachu, tím lépe	340
ZAPOMNĚTLIVOST: Jak si umět vzpomenout	343
ZÁVISLOST NA TELEVIZI: Omezit na minimum koukání do bedny	347

ZÁVISLOST NA VIDEOHRÁCH:

Jak odšroubovat dítě ze židle	350
ZÁVRAŤ: Jak se přestal točit svět	353
ZLOBENÍ: Pryč s kňouráním	356
ZUBNÍ KAZ: Jak se bez něj obejít	357
ZVRACENÍ: Něco o tom, jak utišit pokažený žaludek	362

ÚRAZY: PREVENCE A PRVNÍ POMOC

PREVENCE 369

BLESK • ELEKTRICKÝ PROUD • HŘIŠTĚ A SPORTY • JEDY
 • JÍZDA NA KOLE • JÍZDA V AUTĚ • OMRZLINY • POŽÁRNÍ
 BEZPEČNOST • PREVENCE PÁDŮ V DOMĚ • PREVENCE
 POPÁLENIN • STŘELNÉ ZBRANĚ • UDUŠENÍ • UŠKRCENÍ
 • UŠTKNUTÍ HADEM • UTOPENÍ

PRVNÍ POMOC 387

DÝCHACÍ POTÍŽE A DUŠENÍ • KRVÁCENÍ • KŘEČE BEZ
 HOREČKY • OMRZLINY • OTRAVY • POPÁLENINY DROBNÉ
 • POPÁLENINY ROZSÁHLÉ • ÚRAZY ELEKTRICKÝM PROUDEM
 • ÚRAZY HLAVY • ÚRAZY OKA • ÚRAZY PRSTŮ NA RUKOU I NA
 NOHOU • UŠKRCENÍ • UŠTKNUTÍ HADEM • UTOPENÍ
 • ZASAŽENÍ BLESKEM