

# Obsah

1	Moderní prevence – medicína zítřka	9
2	Nachlazení, chřipce i zápalu plic je možné předcházet	20
3	Hepatitida – chrání vakcína?	33
4	Senilita a Alzheimerova choroba	43
5	Strava obsahující vlákninu – nový potravinový zázrak	59
6	Problémy se spaním: spíte špatně, nahlas nebo nemůžete usnout?	66
7	Zánět močového měchýře (cystitis), aneb líbánky jsou už pryč	80
8	O alergii celkově, o astmatu zvláště	84
9	Srdeční chlopně, které netěsní a klapou, nutná ochrana před infekcí	94
10	Od mořské nemoci až k „Jet lag“, aneb když se cesta nepodaří	102
11	Osteoporóza – prořídnutí kostí	125
12	Ledvinové a žlučové kameny; jak se jim vyhnout nebo jak se jich zbavit	133
13	AIDS – morová rána současnosti	143
14	Cestující krevní sraženina, aneb když vám jed na krysy zachrání život	149

15	Stárnutí – nikdy nejste tak mladí, abyste zastavili čas	156
16	Peptický vřed – nikoli z jídla	170
17	Srdeční onemocnění – jak předcházet pomalé i náhlé smrti	176
18	Když je vám horko nebo zima; omrzliny a úpal	221
19	Zrak a sluch, chraňte si tyto dva dary	234
20	Prevence cévní mozkové příhody	251
21	Herpes, pásový opar a jiné virové infekce	263
22	Máte zácpu? Hýbejte se!	274
23	Rakovina a jak je možné se jí bránit a předcházet	280
24	Chelace, léčení artritidy a jiné falešné naděje	325
25	Něco o impotenci	338
26	Preventivní prohlídky ano, či ne? Očkování Očkovací kalendář v České republice, stav 1995	345 355
	Rejstřík	358