

# OBSAH

PREDHOVOR • 7

## PRAKTICKÝ PORADCA V ZDRAVÍ AJ V CHOROBE od A po Z •

ALERGIA • 9

ANÉMIA • 12

BULÍMIA • 12

CUKROVKA • 12

ČUCH • 14

DÝCHACIE CESTY • 15

Nádcha, chrípka, astma,  
zápaly priedušiek, kašeľ,  
infekčný chronický zápal, správne dýchanie,  
infekčná mononukleóza,  
hyperventilačný syndróm, mandle,  
krvácanie z dýchacích ciest,  
cudzie teleso v hrdle, krvácanie z nosa

CHRBTICA A KOSTI • 21

Vybočenie chrbtice, bolesť krčnej chrbtice,  
osteoporóza, osteoartróza,  
bolesť ramena, artróza, artritída,  
reumatická horúčka, svalový reumatizmus,  
ortopedické chyby, reumatizmus,  
dna, Bechtereva choroba,  
osteosarkóm, skolióza, tenisový lakeť,  
opuchy členkov, zápaly šliach

CHRUP • 28

IMUNITNÝ SYSTÉM • 30

Polyradikuloneuritída

KOŽA • 32

Opalovanie a nežiaduce dôsledky,  
prehriatie a úpal, omrzliny,  
horské slinko, popáleniny, zaparenie,  
seborea, ochabnutá pleť, rozšírené žilky,  
opuchnuté viečka, zrohovatená pokožka,  
popraskaná koža, kožné vyrážky na hlave,  
vypadávanie vlasov, preležaniny,  
kurie oká, bradavice, porezanie,  
materské znamienka, malígný melanóm,  
vznik kožných chorôb, žihľavka,  
lupienka, kožné vyrážky,  
ružovka, opar, pásový opar, akné,  
hubové ochorenia, ekzémy, atopický ekzém,  
pieseň na nechtoch, pohlavné choroby,  
kvapavka, syfilis, aids,  
trichomoniáza,  
genitálne bradavice, žltáčka,  
pieseň na pohlaví,  
chlamýdiová infekcia

LYMFATICKÉ UZLINY • 41

MOČOVÉ CESTY • 42

Choroby obličiek, infekcia močových ciest,  
hydronefróza, kamene v močových cestách,  
inkontinencia, zápal močového mechúra,  
Alportov syndróm,  
skleróza a ateroskleróza obličkových tepien,  
málokrvnosť pri ochoreniach obličiek,  
Grawitzov nádor, cukrovka a obličky,  
Sjögrenov syndróm

MUŽSKÉ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY • 46

Choroby prostaty, nádory semenníka,  
zápalové ochorenia žaluďa

RADY PRE MUŽOV URČENÉ ŽENÁM

NESPAVOSŤ • 49

Zdravý spánok, chrápanie,  
strava pred spánkom, kratučký spánok

NERVOVÁ SÚSTAVA • 52

Bolesti hlavy, mozgový infarkt,  
detská mozgová obrna, otras mozgu,  
mozgová príhoda, mozgová skleróza,  
skleróza multiplex, poruchy pamäti,  
stres, depresia, paranoja, epilepsia,  
Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba,  
kolaps, unavený človek, tiky,  
neurogénna tetánia,

neurologické problémy súvisiace so starnutím

NOHY • 63

„Ťažké nohy“, studené nohy, chodidlá,  
nepokojné nohy, kŕčové žily, opuchnuté nohy,  
celulitída, vaskulitída, vredy predkolenia, artróza,  
boľavé kĺby, zlomeniny, vyvrtnutie členka,  
pľuzgiere, kurie oká, zmeny na nechtoch,  
bolestivé svrbenie v nohách, zrohovatená koža,  
silná únava nôh, kŕče, Bergerova choroba

PEČEŇ • 71

Cirhóza, vírusový zápal pečene,  
chronický zápal pečene, cystické útvary v pečeni,  
pečeň ako budíček, hepatitída

PLŮCA • 74

Tuberkulóza, zápal pľúc, zápal priedušiek,  
praskanie pľúc, pľúcny infarkt

RAKOVINA • 76

Nádory, leukémia, plazmocytóm

SARKOIDÓZA • 82

SLUCH • 82

Tinitus, Meniérova choroba, cudzie teleso v uchu

SRDCOVO-CIEVNA SÚSTAVA • 85

Pulz, búchanie srdca, kardiostimulátor,  
krvný obeh, náhradné srdce, nízky krvný tlak,  
vysoký krvný tlak, srdcová neuróza,  
angína pectoris, artérioskleróza, ateroskleróza,  
infarkt

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA • 92

Poruchy a choroby štítnej žľazy

## TRÁVIACE ÚSTROJE • 92

Dyspepsia, chronická gastritída,  
funkčná porucha žalúdka, bolesti brucha,  
oslabená sliznica žalúdka,  
poruchy chuti do jedenia, pálenie záhy,  
bulímia, čkanie, poškodenie sliznice liekmi,  
potravinové jedy, žalúdočná neuróza,  
lenivý žalúdok, otravy, pravidelnosť jedenia,  
krvácanie z tráviaceho traktu,  
akútne brušné príhody,  
zápal sliznice dvanástnika, choroby pankreasu  
RADY AKO SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ  
Zlé trávenie, nápoje, Helicobacter pylori,  
neurofibrómy, nepríjemné pocity v žalúdku,  
vredy  
ZÁKLADNÉ DIÉTY PRI TRÁVIACICH PROBLÉMOCH  
DIÉTNE STRAVOVANIE  
Choroby čriev, Crohnova choroba,  
lamblíaza, hnačky, nervózne črevá,  
trhliny na konečníku,  
nervová činnosť hrubého čreva, plynatosť,  
prietrž, rakovina hrubého čreva a konečníka,  
zápcha, zlatá žila, stomia,  
zápal slepého čreva, salmonelóza

## ÚRAZY • 121

Prvá pomoc pri úrazoch,  
závažné krvácania,  
poranenia hrudníka a brucha,  
poranenia hlavy, poranenia chrbtice,  
zlomeniny, popáleniny,  
úrazy elektrickým prúdom

## ÚSTNA DUTINA • 122

Vzhľad jazyka ako príznak, suché ústa,  
afy v ústach, zápach z úst

## UŠTIPNUTIA HMYZOM • 125

Kliešte, lymská borelióza, mušky, ovady,  
komáre, osy, sršne, včely, čmeliaky,  
ploštice, škorpióny, jedovaté pavúky aj hady

## ZRAK • 129

Makulárna degenerácia,  
syndróm suchého oka, ďalekozrakosť,  
krátkozrakosť,  
presbyopia, sivý zákal, zelený zákal,  
jačmeň, skleritída,  
kontaktné šošovky

RADY NA ZACHOVANIE DOBRÉHO ZRAKU

## ŽENSKÉ ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY • 133

Bolesti krížov, výtok z rodidiel,  
krvácanie z rodidiel, obrátená maternica,  
tehotnosť, prechod,  
zápal močového mechúra,  
prsníky, hormóny

RADY PRE ŽENY

## ŽLČNÍK • 137

## AKO SI UDRŽAŤ ZDRAVIE - RADY • 139

ČO VPLÝVA NA VZNIK OCHORENÍ • 139

AKO PREDCHÁDZAŤ CHOROBÁM • 145

Rozpoznanie príznakov chorôb  
Príznaky chorôb a varovné signály

OKAMŽITÁ PRVÁ POMOC • 151

Bezvedomie - oživovanie  
Stabilizovaná poloha

Epileptický záchvat - prvá pomoc epileptikovi

Náhla cievna mozgová príhoda

Dusenie sa cudzím telesom

Náhla srdcová príhoda

Záchvaty kŕčov u dieťaťa, šok

MINERÁLNE LÁTKY • 154

BIELKOVINY, VLÁKNINA • 155

VITAMÍNY A STOPOVÉ PRVKY • 155

TEKUTINY A PITNÝ REŽIM • 159

POTRAVINY - LIEK I JED • 161

Účinky potravín

ZLOŽKY ZDRAVEJ VÝŽIVY • 171

Zelenina - zdroj zdravia

Ovocie - ochrana pred chorobami

Ďalšie dary prírody

STRAVOVANIE PRI CHOROBÁCH • 185

SPRÁVNE STRAVOVANIE • 186

Čo by sme mali vedieť

Pestrá strava

Čo môže pomôcť

Dobré rady o stravovaní

ČO NÁM OSOŽÍ • 206

ČO NÁM ŠKODÍ • 209

ČO NÁM EŠTE MÔŽE ŠKODIŤ • 216

RADY PRE KAŽDÉHO • 222

Liečba podomácky

NA ZLEPŠENIE ZDRAVIA • 224

Zdravý životný štýl

Ako si neuškodiť

ČLOVEK V ZDRAVÍ AJ V CHOROBE • 251

LIEČBA BYLINAMI • 254

Vybrané rastliny a ich liečebné účinky

Zber, sušenie a úžitok z bylín

Jedovaté byliny

DETI A ICH ZDRAVIE • 266

Rady rodičom

STARNUTIE • 271

Ako zostať dlho svieži

STAROSTLIVOSŤ O CHORÝCH • 277

Ako zlepšiť kvalitu života chorých

Podmienky ošetrovania v domácom prostredí

Spôsob stravovania chorých

Ako opatrovať chorých doma