

# Obsah

---

<b>ÚVOD</b> . . . . .	<b>5</b>
Výbava lékárníčky . . . . .	6
<b>1. INFEKCE A BOLESTIVÉ POTÍŽE V ÚSTNÍ DUTINĚ</b> . . . . .	<b>9</b>
Afty . . . . .	10
Jednoduchý opar . . . . .	14
Popraskané koutky . . . . .	19
<b>2. PRVNÍ POMOC PRO OČI.</b> . . . . .	<b>23</b>
Ječné zrno . . . . .	24
Syndrom suchého oka. . . . .	27
Zánět spojivek. . . . .	31
<b>3. DERMATOLOGICKÉ PROBLÉMY.</b> . . . . .	<b>35</b>
Plísňové infekce . . . . .	36
Vidlák . . . . .	41
<b>4. PRVNÍ POMOC</b> . . . . .	<b>45</b>
Cestovní nevolnost . . . . .	46
Pohmožděniny a podlitiny . . . . .	49
Lehké popáleniny . . . . .	55
Rány a drobná zranění . . . . .	59
Bodnutí hmyzem . . . . .	61
<b>5. INFEKCE A CHŘIPKA</b> . . . . .	<b>65</b>
Horečka . . . . .	66
Chřipka . . . . .	71
Rýma a nemocné dutiny . . . . .	77
Bolest v krku. . . . .	82
Kašel. . . . .	86

<b>6. BOLEST</b> . . . . .	<b>91</b>
Bolest ucha. . . . .	92
Bolest hlavy a migréna. . . . .	94
Bolest kloubů . . . . .	98
<b>7. VNITŘNÍ NEMOCI</b> . . . . .	<b>101</b>
Průjem . . . . .	102
Škytavka . . . . .	106
Nadýmání . . . . .	108
Zácpa. . . . .	111
Pálení žáhy. . . . .	114
Infekce močových cest . . . . .	117
Křečové žíly na dolních končetinách . . . . .	120
<b>8. DOBRÁ KONDICE</b> . . . . .	<b>125</b>
Nespavost . . . . .	126
Hemoroidy. . . . .	132
Kocovina . . . . .	138
Menopauza . . . . .	141
Dehydratace . . . . .	148
Obezita. . . . .	151
Chronická únava. . . . .	158
Syndrom neklidných nohou. . . . .	162
Svalové křeče. . . . .	165
Vlasy, pokožka a nehty. . . . .	171
Závratě. . . . .	179
<b>REJSTRÍK.</b> . . . . .	<b>182</b>
<b>SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY</b> . . . . .	<b>189</b>

