

# obsah

co vám může tato kniha nabídnout | 9

1. ČÁST

## jak zjistit pravdu

jak se stát chytrým  
uživatелеm léčebné péče | 12

odlišení mýtu  
od reality | 28

2. ČÁST

## celkové zdraví

jak dobře vypadat | 38

snížení tělesné hmotnosti  
a zlepšení kondice | 57

rodinné záležitosti | 86

potraviny, nápoje a výživa | 101

domácnost | 160

domácí lékárnička | 180

lékařská vyšetření | 216



3. ČÁST

# **léčba zdravotních neduhů**

**Akné | 238**

**Alergie | 240**

**Alzheimerova choroba | 244**

**Artritida | 246**

**Astma | 250**

**Bolest hlavy | 252**

**Bolesti zad | 254**

**Bradavice | 258**

**Cukrovka | 259**

**Deprese | 264**

**Ekzém | 266**

**Chrápání | 268**

**Chřipka | 270**

**Infekce močových cest | 272**

**Kašel | 273**

**Křečové žíly | 275**

**Kvasinkové infekce | 277**

**Migréna | 278**

**Modřiny | 281**

**Nadýmání | 282**

**Nespavost | 282**

**Nevolnost | 286**

**Onemocnění srdce | 287**

**Opar | 289**

**Osteoporóza | 291**

**Pálení žáhy | 293**

**Premenstruační syndrom | 296**

**Průjem | 298**

**Příznaky menopauzy | 299**

**Rakovina prostaty | 302**

**Rakovina prsu | 305**

**Rakovina tlustého střeva | 307**

**Rýma | 308**

**Syndrom neklidných nohou | 311**

**Únava | 312**

**Ušní infekce | 314**

**Úzkost | 315**

**Vředová choroba | 317**

**Vysoký cholesterol | 318**

**Vysoký krevní tlak | 322**

**Zácpa | 326**

**Zápach z úst | 327**

**Závislost na nikotinu | 328**

**Zvětšená prostata | 329**



4. ČÁST

# je to bezpečné, nebo nebezpečné?

Akupunktura | 332

Anestezie | 333

Antibiotika | 334

Antidepresiva | 335

Čisticí prostředky | 336

Deodoranty | 337

Dojíždění do práce | 338

Generické léky | 340

Glutamát sodný | 341

Grilované maso | 342

Horké koupele | 343

Chiropraxe | 345

Jóga | 346

Kelímky z polystyrenu | 347

Krevní transfuze | 348

Kuchyňské nádobí | 349

Kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy | 350

Léky na dobírku | 352

Manikúra | 354

Mikrovlnné trouby | 355

Mobilní telefony | 357

Nemocnice | 359

Očkování | 361

Očkování proti chřipce | 363

Potravinářská barviva | 365

Prášky na spaní | 366

Prsní implantáty | 368

Rentgen | 369

Repelenty | 371

Solária | 372

Substituční hormonální terapie | 373

Sushi | 374

Švédské stoly | 376

Televize | 378

Tetování | 379

Umělá sladidla | 381

Videohry | 383

Vitaminy a minerály | 385

Zubní výplně | 388

Zvlhčovače vzduchu | 390

Rejstřík | 391

