

# OBSAH

Předmluva	6	Křečové žíly	149
Pár slov na úvod	8	Kuří oka a mozoly	152
Používáme léky z domácí lékárny	10	Ledvinové kameny	155

## PRVNÍ ČÁST LÉKY NA KAŽDÝ DEN

Afty	28	Deprese	91	Mastná pleť	169
Akné	31	Dětská kolika	95	Mastné vlasy	172
Alergie	33	Dna	98	Menopauza	174
Angina pectoris	39	Ekzém	101	Menstruační problémy	177
Astma	41	Furunkly	104	Modřiny	180
Bolest v krku	44	Hemoroidy	107	„Mořská nemoc“	183
Bolest zubů	47	Horečka	110	Mykózy	186
Bolest hlavy	50	Chrápání	112	Nachlazení a chřipka	190
Bolesti nohou	54	Impotence	115	Nauzea – nutkání ke zvracení	196
Bolesti šíje a ramen	56	Infekce močových cest	119	Nemocné nehty	198
Bolesti ucha	59	Inkontinence	122	Nepłodnost	200
Bolesti zad	63	Ječné zrno	125	Nespavost	204
Braďavice	69	Kašel	129	Noční pomočování	208
Bronchitida	72	Kocovina	133	Opary	210
Burzitida a tendinitida	75	Kojení	137	Opruzeniny	213
Bušení srdce	81	Konjunktivitida	141	Osteoartróza	216
Citlivá prsa	84	Kopřivka	144	Otrava jídlem	222
Dásně a jejich problémy	89	Krvácení z nosu	147		

## DRUHÁ ČÁST 20 NEJOSVĚDČENĚJŠÍCH DOMÁCÍCH LÉKŮ

Aloe vera	384	Jogurt	405	Vazelína	422
Arnika	387	Levandule	408	Vilín	424
Brusinky	389	Máta peprná	410	Vinný ocet	426
Citron	391	Med	412	Zázvor	429
Čaj	393	Nenasycené mastné kyseliny	415		
Česnek	396	Olej z pupalky			
Heřmáněk	399	dvouleté	418		
Hořčice	401	Soda bikarbona	420		
Hořká sůl	403				

Pálení žáhy	225	Růžovka	284	Vši	338
Pásový opar	228	Spálení sluncem	286	Výron a zánět šlach	
Peptický vřed	230	Stařecké skvrny	288	holeně	340
Plané neštovice	234	Stres	290	Vysoká hladina	
Plísňové onemocnění		Suchá kůže	292	cholesterolu	343
nohou	236	Suché vlasy	295	Vysoký krevní tlak	
Podráždění očí	239	Sucho v ústech	298	(hypertenze)	347
Popálení a opaření	241	Svalové křeče	300	Zácpa	351
Popraskané rty	245	Svědění	303	Zadržování vody	355
Poštípání a pobodání		Syndrom dráždivého		Zadření třísky	358
hmyzem	247	tračníku	306	Zánět dutin (sinusitida)	360
Potíže s čelistmi	251	Syndrom karpálního		Zánět hrtanu	
Potíže s prostatou	255	tunelu	309	(laryngitida)	364
Potničky	258	Syndrom neklidných		Zánětlivá střevní	
Premenstruační syndrom		nohou	313	onemocnění	366
(PMS)	260	Škytavka	315	Zápach nohou	369
Problémy při holení	262	Těhotenské obtíže	318	Zápach z úst	372
Problémy s pamětí	266	Tělesné pachy	321	Zarůstání nehtů	
Prořezávání zubů	270	Únava	323	na nohou	375
Průjem	272	Únava očí	326	Zažívací potíže	377
Puchýře	276	Úzkost	329	Zimní deprese	380
Ranky a odřeniny	279	Větry a nadýmání	332		
Ranní nevolnost	281	Vrásky	336		

## TIPY

Akupresura	34
Čas na šálek čaje	86
Jak ozdravit domov	126
Víceúčelová kloktadla	134
Léčivé koupele	158
Léčivé polévky z celého světa	162
Léky z moře	166
Varování před nežádoucími účinky	432
Rejstřík	436