

# Obsah



## Život bez nemocí

Prevence – půl zdraví **10**

Test: Zdravý andělíček,  
nebo nemocný ďábel? **19**

Hlavní příčiny nemocí **23**

12 kroků celkové prevence **36**

Chraňte své zdraví **56**

## Prevence od A do Z

Afty **72**

Akné **74**

Alergie **76**

Alzheimerova nemoc **80**

Artróza a artritida **84**

Astma **92**

Atletická noha **96**

Bolest hlavy **98**

Bolest krční páteře **100**

Bolest v kolenou **104**

Bolest zad **106**

Cukrovka 2. typu **116**

Deprese **120**

Divertikulóza **124**

Dna **128**

Ekzém **130**

Hemeroidy **134**

Hepatitisida **136**

Chrápání **138**

Chronická obstrukční  
plicní nemoc **142**

Chřipka **144**

Inkontinence moči **146**

Ischemická choroba dol-  
ních končetin **148**

Ischemická choroba  
srdeční **150**

Křečové žíly **154**

Kvasinkové infekce **156**

Ledvinové obtíže **158**

Lupénka **160**

Lymfská borelióza **162**

Makulární  
degenerace **164**

Menstruační křeče **166**

Městnavé selhání  
srdce **168**

Migrény **170**

Močové kameny **172**

Mozková mrtvice **174**

Nadváha **178**

Návaly při  
menopauze **182**

Neplodnost **184**

Nespavost **186**

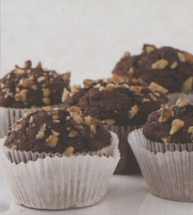
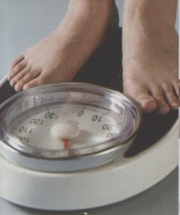
Onemocnění čelistního  
kloubu **190**

Opar **192**

Osteoporóza **194**

Otrava jídlem **198**

Pálení žáhy **202**



Pásmová nemoc 206

Pásový opar 208

Plynatost 210

Porucha erekce 212

Premenstruační  
syndrom 214

Průjem 216

Rakovina děložního  
čípku 218

Rakovina kůže 220

Rakovina močového  
měchýře 222

Rakovina plic 224

Rakovina prostaty 226

Rakovina prsu 230

Rakovina tlustého  
střeva 232

Rakovina vaječníků 236

Rakovina žaludku 238

Rozedma plic 240

Růžovka 242

Rýma 244

Říhání 246

Sexuálně přenosné  
nemoci 248

Silná menstruace 250

Střevní chřipka 252

Syndrom dráždivého  
tračníku 254

Syndrom karpálního  
tunelu 258

Syndrom suchého  
oka 264

Šedý zákal 266

Ušní šelesty 268

Únava 270

Úzkostné stavy 272

Vrásky 274

Vyrážka v tříslích 276

Vysoká hladina  
cholesterolu 278

Vysoký krevní tlak 282

Zácpa 286

Zánět dásní 288

Zánět dutin 290

Zánět průdušek 292

Zánět šlach 294

Zánětlivá střevní  
onemocnění 296

Záněty močových  
cest 300

Zelený zákal 302

Zlomenina kyčle 304

Ztráta sluchu 308

Zvětšená prostata 310

Žaludeční vředy 312

Žlučové kameny 314

## Recepty pro zdraví

Snídaně 320

Saláty 321

Polvky 328

Drůbeží maso 332

Hovězí a vepřové maso 337

Ryby a plody moře 340

Bezmasá jídla 343

Přílohy 351

Dezerty 354

Příznaky, které byste nikdy neměli  
brát na lehkou váhu 364

Rejstřík 388