

Obsah

Úvod: Váš průvodce na cestě ke zdraví 12

A

Afty: 13 způsobů, jak si poradit s neduhem 13

Akné: 18 rad pro dosažení čistší pleti 16

Alergie: 15 způsobů, jak zmírnit příznaky alergie 23

Alergie na jedovaté dřeviny:

19 metod, jak se zbavit podráždění kůže 27

Angina pectoris: 17 způsobů, jak potlačit bolest 33

Artritida (zánět kloubů): 21 rad, jak zmírnit bolesti kloubů 39

Astma: 20 rad, jak předejít záchvatu 47

B

Bolest čelistního kloubu: 15 způsobů, jak zmírnit potíže 53

Bolest chodidel: 18 rad pro zdravá chodidla 56

Bolest prsů: 16 dobrých rad, jak se jich zbavit 60

Bolest šíje: 24 praktických rad 65

Bolest ucha: 12 metod na zmírnění bolesti 69

Bolesti hlavy: 40 rad, jak bojovat s bolestmi hlavy 72

Bolesti v holeni: 13 způsobů, jak ulevit nohám 81

Bolesti v kolenou: 16 dobrých rad, jak se jich zbavit 86

Bolesti v kříži: 24 způsobů, jak se zbavit potíží 92

Bolesti v krku: 27 způsobů, jak zmírnit akutní stav 99

Bolesti zubů: 13 rad, jak zmírnit bolest 105

Bradavice: 26 způsobů, jak je odstranit 108

Bronchitida (zánět průdušek): 9 rad, aby vás netrápil kašel 115

C

Celulitida: 18 způsobů, jak omladit pokožku 118

Cukrovka (diabetes):

51 způsobů, jak mít chorobu pod kontrolou 121

D

Deprese: 22 způsobů, jak překonat smutek 133

Dermatitida a ekzém: 23 metod péče o citlivou kůži 138

Dětská kolika: 10 rad, jak zažehnat krizi 144

Dna neboli podagra: 17 způsobů boje proti této nemoci 147

Dráždivý tračník: 22 rad, jak zvládnout obtíže 151

Drobná poranění a oděrky: 13 způsobů šetrné první pomoci 156

Držení těla: 20 rad, jak si uchovat vzpřímenou postavu 160

Endometrióza: 14 dobrých rad	165
F	
Fisury (řitní trhliny): 14 způsobů, jak zmírnit nepříjemné obtíže . .	169
Fobie a strach: 12 způsobů, jak si s nimi poradit	172
H	
Hemoroidy: 18 metod, které vám umožní s nimi žít	178
Horečka: 26 základních postupů při horečce	182
CH	
Cholesterol: 27 způsobů, jak si zachovat zdravé srdce a pravidelný krevní oběh	188
Chrápání: 10 rad pro klidnou noc	196
Chronický katar: 13 dobrých rad, jak s ním bojovat	200
Chřipka: 21 způsobů, jak zvítězit nad viry	205
I	
Impotence: 14 tajemství úspěchu	211
Infekce močových cest: 11 způsobů, jak zmírnit obtíže	216
Inkontinence (nežádoucí únik moči): 20 praktických rad	220
J	
Jizvy: 10 rad, jak zmenšit trvalá poškození	225
K	
Kinetóza: 25 rad, jak si zachovat rovnováhu	228
Klimakterium: 21 metod, jak zdolat obtíže „přechodového věku“	234
Kojení: 15 rad pro maminky	239
Kopřivka: 10 způsobů, jak zmírnit svědění	243
Kousnutí hmyzem nebo zvířetem: 33 návodů, jak postupovat	246
Křečové žíly: 14 terapeutických rad	253
Krvácení z nosu: 17 způsobů, jak zastavit krvácení	257
Kuří oka a mozoly: 20 způsobů, jak zmírnit obtíže	261
Kvasinková infekce pochvy: 25 přírodních preventivních metod	268
L	
Ledvinové kameny: 12 způsobů ochrany	273
Lupénka (psoriáza): 19 pomocných léčebných pokynů	278
Lupy: 18 rad, jak se jich zbavit	285

M	
Mastná pleť:	7 rad, jak si vylepšit vzhled 289
Mastné vlasy:	16 dobrých rad, aby vlasy vypadaly pěkně 292
Menstruační křeče:	13 jednoduchých rad proti bolestem 295
Modřina pod okem:	5 způsobů, jak se jí rychle zbavit 298
Modřiny:	6 rad, aby k nim nedocházelo 300

N	
Nachlazení:	29 způsobů, jak ho přežít 303
Natržená kůže v okolí nehtu:	7 dobrých rad, jak se zbavit záďer . 310
Neklidné nohy (Ekbomův syndrom):	20 metod na zklidnění . . 312
Neplodnost:	18 rad, jak otěhotnět 315
Nepříjemný tělesný pach:	
	12 způsobů, jak dosáhnout pocitu čistoty 321
Nepříjemný zápach nohou:	19 užitečných rad 324
Nepříjemný zápach z úst:	16 způsobů, jak bojovat s touto obtíží 328
Nesnášlivost laktózy:	15 způsobů, jak zmírnit potíže 332
Nespavost:	19 rad, jak klidně prospat noc 335
Noční pomočování dětí:	5 návodů, jak klidně prospat noc 342
Noční slepota:	11 metod, jak si poradit ve tmě 344

O	
Občasné kulhání (klaudikace):	8 metod, jak zmírnit bolest 347
Omrzliny:	17 způsobů ochrany před mrazem 350
Opar na rtu:	17 rad, co si počít s oparem na rtu 355
Opar zevního genitálu:	17 rad, jak si počínat 359
Opilost a její následky:	18 rad, jak přežít následující den 364
Opruzení a podráždění kůže:	10 rad, jak si ochránit pokožku . 367
Osteoporóza:	24 způsobů, jak zpevnit kosti 369
Otrava potravou:	23 způsobů, jak takovou situaci zvládnout . . . 376

P	
Pálení žáhy:	23 způsobů, jak se zbavit obtíží 381
Pásový opar:	14 rad, jak zmírnit nepříjemnou bolest 387
Píchání v boku:	9 způsobů, jak se vyhnout obtížím 391
Plísňové onemocnění chodidel:	
	18 způsobů, jak se zbavit plísňové infekce 394
Plynatost:	5 metod proti nepříjemné obtíži 399
Premenstruační syndrom:	28 způsobů, jak zmírnit příznaky . . 401
Problémy s domácími zvířaty:	
	30 způsobů ošetření psů a koček 407
Prořezávání zubů:	4 způsoby, jak dětem zmírnit bolest 414
Průjem:	16 rad, jak si počínat při průjmu 416

Průjem na cestách:

- 24 návodů, jak se vyhnout „turistickému prokletí“ 421
Puchýře: 20 způsobů, jak zmírnit obtíže 428

R

- Raynaudův syndrom:** 17 způsobů, jak si zahřát ruce 434
Rozedma plic (emfyzém): 24 způsobů, jak ulehčit dýchání 438
Rozpraskaná kůže na ruce: 24 užitečné rady pro bolavé ruce 444
Rozpraskané rty: 12 cenných rad na ochranu rtů 450

Ř

- Říhání:** 10 rad, jak se vyhnout trapným okamžikům 453

S

- Sinusitida (zánět vedlejších nosních dutin):**
16 způsobů boje se zánětem 455
Skřípání zuby (bruxismus):
9 návodů, jak si přestat ničit chrup 459
Sluneční spáleníny: 37 metod rychlé pomoci 462
Stres: 22 způsobů, jak můžete snížit vnitřní napětí 468
Střevní výčlipky (divertikulóza): 21 svépomocných metod 475
Suché vlasy: 10 rad, jak pečovat o suché vlasy 479
Suchost kůže a její svědivost v zimním období:
10 dobrých rad pro chladné počasí 482
Svalové bolesti: 41 způsobů domácí léčby svalů 485
Syndrom karpálního tunelu: 14 způsobů, jak zmírnit obtíže 493

Š

- Škytavka:** 17 domácích způsobů, jak proti ní bojovat 499

T

- Tachykardie (zrychlení srdeční frekvence):**
12 způsobů zklidnění tepu 503
Triglyceridy: 9 způsobů, jak snížit koncentraci triglyceridů v krvi 507

U

- Únava:** 35 rad, jak nabýt nové energie 512
Ušní maz: 4 rady, jak správně odstranit ušní maz 520
Úžeh: 27 způsobů, jak předejít nejhoršímu 521

V

- Vrásky:** 24 rady, jak zpomalit proces stárnutí 527
Vřed na kůži (furunkl): 12 rad, jak zvládnout infekci 532

Vřed žaludku a dvanáctníku (peptický vřed):	
14 způsobů, jak zmírnit obtíže	535
Vyrážka z plenek: 5 jednoduchých řešení	540
Vysoký krevní tlak (hypertenze):	
17 způsobů, jak ho udržet v mezích	542

Z

Zabarvení zubů: 7 rad, jak mít stále pěkné zuby	549
Zácpa: 18 způsobů, jak se těchto obtíží zbavit	551
Zánět dásní (gingivitida):	
20 způsobů, jak léčit onemocnění dásní	556
Zánět hrtanu (laryngitida): 16 léčebných pokynů	560
Zánět kloubního váčku (burzitida): 8 rad, jak zmírnit bolest	563
Zánět spojivek (konjunktivitida):	
7 způsobů ošetření zarudlých očí	566
Zánět středního ucha: 10 způsobů, jak zmírnit potíže	568
Zánět šlach: 14 způsobů, jak zmírnit bolesti	571
Zánět žil: 10 způsobů, jak předejít opakovanému zánětu	575
Zapomnětlivost: 24 způsobů, jak si vylepšit paměť	579
Zarudlé oči: 5 způsobů, jak je ošetřit	586
Zarůstání nehtů: 7 metod ošetření	588
Zarůstání vousů v obličejí:	
10 návodů, jak vyřešit problémy s holením	591
Změna časových pásem (jet lag):	
22 rad, jak zvládnout narušení biorytmu	593
Zraková únava: 10 způsobů, jak ji zvládnout	598
Zrychlené dýchání (hyperventilace):	
8 způsobů zvládnutí příznaku	601
Zubní plak a kámen: 23 doporučení, jak pečovat o zuby	603
Zubní protézy: 14 rad, jak nabýt jistoty	608
Zvracení: 12 způsobů, jak uklidnit žaludek	611
Zvracení v těhotenství: 13 způsobů, jak se cítit lépe	614

Ž

Žaludeční nevolnost: 10 způsobů, jak zklidnit žaludek	619
Žihadlo, kousnutí, popálení (hmyzem a mořskými živočichy):	
29 rad, jak tuto nehodu zvládnout	622