

# Obsah první knihy

## Rodinný domácí lékař

### 11 JAK VÁM MŮŽE POMOCI TATO KNIHA

### 13 ZÁCHRANA ŽIVOTA A PRVNÍ POMOC

#### 14 ZÁCHRANA ŽIVOTA

- 15 Silné krvácení
- 16 Dýchání z úst do úst a nepřímá masáž srdce
- 18 Kardiopulmonální resuscitace kojenců
- 19 Kardiopulmonální resuscitace u dětí ve věku od jednoho do osmi let
- 20 Dušení: dospělí a děti
- 22 Dušení: nemluvířata
- 24 Šok
- 24 Alergický šok

#### 26 PRVNÍ POMOC

- 26 Pokousání zvířaty
- 26 Zánět slepého střeva
- 27 Včelí nebo vosí bodnutí
- 27 Úder do břicha
- 28 Popáleniny
- 29 Bolest na hrudi
- 29 Porod
- 30 Pořezání, odřeny, zranění
- 32 Tonutí
- 32 Poranění ucha
- 33 Šok elektrickým proudem
- 34 Poranění oka
- 35 Mdloby a ztráta vědomí
- 36 Otrava jídlem

- 37 Fraktury a dislokace
- 38 Zranění hlavy, krku a zad
- 39 Infarkt myokardu
- 40 Úžeh a úpal
- 41 Podchlazení a omrzliny
- 42 Poranění nosu
- 42 Otrava jedovatými látkami
- 43 Záchvaty
- 44 Dušnost
- 44 Uštknutí hadem
- 45 Kousnutí pavoukem a bodnutí štírem
- 46 Výron a natažení svalu
- 46 Náhlá mozková příhoda
- 47 Kousnutí klíštětem
- 47 Vyražení zubu

### 49 ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ

#### 50 HLAVA A NERVOVÝ SYSTÉM

- 50 Alzheimerova choroba
- 51 Závratě
- 54 Bolesti hlavy
- 55 Bolesti hlavy (tab.)
- 57 Zánět mozkových blan a zánět mozku
- 59 Parkinsonova choroba
- 60 Epilepsie a epileptické záchvaty

**62 OČI**

- 62 Šedý oční zákal
- 63 Oční potíže a poruchy zraku
- 65 Zánět spojivek
- 67 Zelený oční zákal
- 68 Ječné zrna

**70 UŠI**

- 70 Barotraumatické potíže
- 71 Ucho a poruchy sluchu
- 73 Ušní infekce
- 74 Ušní maz
- 75 Zánět zvukovodu
- 76 Ušní šelesty

**78 ÚSTA**

- 78 Zápach z úst
- 79 Onemocnění ústní dutiny a zubů
- 80 Aftózní stomatitida
- 81 Opary
- 82 Bolesti zubů
- 85 Skřípání zubů

**86 NOS, KRK, PLÍCE A HRUDNÍK**

- 86 Alergie
- 87 Dýchací potíže a kašel
- 90 Astma
- 92 Akutní zánět průdušek
- 93 Chronický zánět průdušek a rozedma plic
- 95 Zánět horních cest dýchacích
- 97 Chřipka
- 99 Zápal plic
- 100 Zánět vedlejších nosních dutin
- 102 Bolest v krku
- 103 Polykací obtíže
- 104 Angína

**106 SRDCE A KREVŇÍ OBĚH**

- 106 Cévní onemocnění
- 107 Bolest na hrudi
- 111 Městnavé selhání srdce
- 113 Vysoký krevní tlak
- 114 Nepravidelnosti srdečního rytmu
- 115 Náhla mozková příhoda
- 117 Křečové žíly

**118 ŽALUDEK, BŘICHO A TRÁVICÍ ÚSTROJÍ**

- 118 Zácpa
- 119 Bolesti břicha
- 121 Průjem
- 123 Zánět výchlípyk
- 124 Žlučové kameny
- 125 Plynatost a bolest způsobená plynatostí

**161 OBRAZOVÁ PŘÍLOHA**

- 161 Umělé čočky při šedém zákalu
- 162 Zrakové potíže
- 163 Horní cesty dýchací
- 164 Astma
- 165 Osteoartróza
- 166 Bolesti beder
- 167 Osteoporóza
- 168 Srdce
- 169 Ateroskleróza
- 170 Kostí
- 171 Svaly
- 172 Rakovina kůže
- 174 Vnitřní orgány
- 175 Reprodukce
- 176 Bolest

- 126 Pálení žáhy
- 128 Hemoroidy
- 129 Kýla
- 130 Zánětlivé onemocnění střev
- 131 Dráždivý tračník
- 133 Krvácení z konečníku a svědění
- 134 Nucení na zvracení a zvracení
- 136 Vředy a zánět žaludku

### 138 MOČOVÉ ÚSTROJÍ

- 138 Močové kaménky
- 139 Potíže s močením
- 140 Bolestivé močení
- 142 Inkontinence

### 144 KŮŽE, VLASY A NEHTY

- 144 Akné
- 145 Vyrážky
- 147 Puchýře
- 148 Nežity
- 149 Modřiny a krevní podlitiny
- 150 Kuří oka a mozoly
- 151 Dermatitida
- 153 Škumpa jedovatá
- 154 Atopický ekzém
- 155 Plísňové infekce
- 157 Kopřivka
- 158 Zarůstání nehtů na nohou
- 158 Vši a svrab
- 177 Lupénka
- 178 Pásový opar
- 179 Spáleniny sluncem
- 182 Bradavice

### 184 SVALY, KOSTI A KLOUBY

- 184 Artritida
- 184 Osteoartróza
- 185 Bolest šije
- 187 Vbočený palec a kladívkové prsty
- 188 Bolesti ramen
- 189 Burzitida
- 190 Syndrom karpálního tunelu
- 192 Bolesti v bederní krajině
- 194 Bolesti v zádech
- 196 Bolest v dolních končetinách
- 197 Svalové křeče
- 198 Osteoporóza
- 200 Zranění z jednostranné nadměrné fyzické zátěže
- 201 Bolest v koleni
- 202 Temporomandibulární poruchy
- 204 Tendinitida

### 206 CHOVÁNÍ A EMOCE

- 206 Nadměrné požívání alkoholu a alkoholismus
- 207 Zmatenost
- 210 Úzkost a fobie
- 212 Syndrom poruchy pozornosti
- 213 Deprese
- 215 Nadměrné užívání drog
- 216 Zakázané drogy: známky a užívání
- 218 Poruchy přijímání potravy
- 219 Žal
- 220 Stres

### 222 SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

- 222 Antikoncepce
- 223 Sexuálně přenosné choroby
- 226 Ztráta sexuální touhy

**228 ZRAVOTNÍ POTÍŽE MUŽŮ**

- 228 Problémy s erekcí
- 229 Onemocnění varlat
- 230 Potíže s prostatou

**234 ZRAVOTNÍ POTÍŽE ŽEN**

- 234 Přejchod
- 235 Nepravidelná menstruace
- 238 Zánětlivé onemocnění pánve
- 239 Bolest nebo bulka v prsu
- 240 Těhotenství
- 241 Samovyšetření prsů
- 243 Předmenstruační syndrom
- 244 Syndrom toxického šoku
- 245 Onemocnění pochvy

**248 DĚTSKÉ NEMOCI**

- 248 Noční pomočování
- 248 Plané neštovice
- 249 Dětské vyrážky
- 252 Přehled dětského očkování
- 253 Kolika
- 254 Zánět hrtanu
- 255 Opruzení
- 256 Průjem u dětí
- 256 Ušní infekce u dětí
- 257 Horečka u dětí
- 259 Pátá nemoc
- 259 Zarděnky
- 260 Slintavka a kulhavka
- 261 Impetigo
- 262 Otrava olovem
- 264 Spalničky
- 265 Meningitida u dětí
- 265 Příušnice
- 266 Revmatická horečka

- 267 Šestá nemoc
- 268 Spála
- 269 Streptokoková angína
- 270 Růst zubů
- 271 Černý kašel

**274 OSTATNÍ ONEMOCNĚNÍ**

- 274 Anémie
- 275 Horečka
- 277 Syndrom chronické únavy
- 278 Cukrovka
- 281 Žloutenka
- 283 Infekční onemocnění
- 285 Náhlý přírůstek nebo úbytek váhy
- 286 Lupus
- 287 Lymfská borelióza
- 288 Poruchy spánku
- 290 Potíže se štítnou žlázou

**297 JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ**

- 298 Osm způsobů, jak se cítit co nejlépe
- 312 Pomozte svému lékaři o vás pečovat
- 316 Čiňte si záznamy o svém zdraví
- 322 Bezpečné zacházení s léky

**329 REJSTŘÍK**

## Obsah druhé knihy

# Rodinná domácí apatyka

### 7 25 TIPŮ, JAK SI UDRŽET DOBRŮU KONDICI

Jednoduchá přímá strategie, jak si zachovat zdravé tělo, zdravou mysl a zdravého ducha

### 13 LÉČENÍ BĚŽNÝCH ONEMOCNĚNÍ 13

Léčba a prevence běžných onemocnění v abecedním pořádku – od akné a běžného nachlazení po zarůstající nehty

### 25 LÁTKY PROTI STÁRNUTÍ

Preventivní metody, které vám mají pomoci zůstat co nejdéle mladí – a zvládnout stárnutí

### 33 TLUMENÍ STRESU

Léky a prostředky k odstranění každodenního stresu z vašeho života včetně rad, jak si udržet odstup od pracovních problémů

### 41 POSILOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Správná výživa, správné byliny, duševní a tělesná medicína pomáhají udržovat vaši obranyschopnost ve vrcholné formě

### 49 POVZBUZOVÁNÍ ENERGIE

Způsoby, jak obnovit mladistvý elán, jak využít co nejvíce dobu spánku a držet v šachu denní únavu

### 57 JAK SI ZLEPŠIT NÁLADU

Každodenní strategie na potlačení smutné nálady, ochromující úzkosti a na získání pozitivního pohledu na svět

### 65 CELKOVÉ ZDRAVÍ

Rady pro zdraví celého těla: od kloubů, kostí a svalů až po zdravé srdce

### 67 OČI, UŠI, NOS A KRK

### 73 KLOUBY, KOSTI A SVALY

### 81 ZÁDA

### 85 ZDRAVÉ SRDCE

### 93 SNADNĚJŠÍ DÝCHÁNÍ

### 101 KŮŽE, VLASY, ZUBY A NEHTY

### 109 TRÁVICÍ ÚSTROJÍ

### 115 LEDVINY A MOČOVÉ ÚSTROJÍ

### 115 JAK SE VYROVNAT S VÁŽNÝM ONEMOCNĚNÍM

Věci, které můžete dělat – a věci, které byste měli znát – abyste se vyrovnali s vážnými zdravotními problémy a mohli je léčit

**129 JAK LÉČIT BĚŽNÁ PORANĚNÍ**

Techniky první pomoci Domácí léky na puchýře, pohmožděniny, spáleniny, řezné rány, třísky, výrony a další každodenní drobná zranění

**137 JAK BOJOVAT PROTI INFEKČÍM**

Přírodní léky a nejlepší konvenční léčby, které vám pomohou zvítězit nad infekcemi

**145 NEJLEPŠÍ LÉČIVÉ BYLINY**

Abecední přehled nejúčinnějších bylinných léků od aloe po zázvor

**159 JAK ZDRAVĚ JÍST**

Výživa – vitamíny – minerály – potravinové doplňky – klady a zápory diet – potraviny, které léčí

**169 CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ**

Jednoduché, praktické sestavy pro kondiční cvičení – navíc cenné rady, jak cvičení co nejlépe využít

**177 KDYŽ CESTUJETE**

Péče o zdraví na cestách – od důležitých zdravotních informací o cestování do zahraničí až po tipy na pohodlné absolvování služební cesty

**185 ŽENY A ZDRAVÍ**

Rady pro ženy každého věku – řešení intimních zdravotních problémů včetně možností alternativní přírodní léčby a prevence

**195 MUŽI A ZDRAVÍ**

Praktické informace o zdraví mužů – od impotence a neplodnosti po problémy s prostatou

**201 DĚTI A ZDRAVÍ**

Od kojeneckého věku po pubertu – péče o děti těmi nejlepšími konvenčními i alternativními přírodními léčebnými metodami

**209 SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ**

Otevřené rady pro muže a ženy – jak vést zdravý a spokojený sexuální život

**217 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**

Od potíží, které můžete léčit sami, až po rady, kdy a jak zajistit pomoc pro sebe nebo pro své blízké

**225 REJSTŘÍK**