

Lékárníkova		
předmluva:	Proč je třeba mít dostatek informací o lécích a proč jsem v této oblasti začal šířit osvětu	11
Úvod:	Den jako každý jiný	17
Kapitola 1:	Proč bychom neměli užívat nosní sprej na ucpaný nos déle než týden	20
Kapitola 2:	Jak dostat kapky z lahvičky, aby se z toho člověk nezbláznil	29
Kapitola 3:	Proč dva čtyřstovkové ibuprofeny fungují stejně jako jeden osmistovkový	36
Kapitola 4:	Proč některé prášky nesmíme pūlit	41
Kapitola 5:	Proč se při užívání většiny antibiotik nemusíme vzdávat mléčných produktů	47
Kapitola 6:	Německá farmaceutická specifika aneb proč vždy nedostaneme ten „náš“ lék a co jsou to reimporty	51
Kapitola 7:	Proč je homeopatie pouze placebo efekt, na kterém si někdo udělal byznys. Díl 1: Ti, kdo si nevědí rady	57
Kapitola 8:	Proč inhibitory protonové pumpy nefungují okamžitě	64
Kapitola 9:	Proč jsou rostlinná léčiva opravdické chemické bomby	71

Kapitola 10:	Proč je třeba vždy uvést, že užíváme třezalku	77
Kapitola 11:	Proč může užívání 100 mg ACC denně společně s užitím ibuprofenu vést až k smrti	82
Kapitola 12:	Proč je grapefruit nepřítel některých léků	87
Kapitola 13:	Proč nejsou kortikoidy tak „špatné“, jak se říká	93
Kapitola 14:	Proč nemá smysl užívat multivitaminy	100
Kapitola 15:	Proč krém s kortikoidy není vždy nejlepší volba při svědění pokožky	105
Kapitola 16:	Proč je homeopatie pouze placebo efekt, na kterém si někdo udělal byznys. Díl 2: Ti, kdo dávají nevyžádané rady	111
Kapitola 17:	Proč jsou některé léky vázané na předpis	118
Kapitola 18:	Na co bychom si měli dávat pozor při užívání hormonu štítné žlázy L-thyroxinu	124
Kapitola 19:	Proč je pro naši pokožku lepší si ruce dezinfikovat nežli mýt	131
Kapitola 20:	Jak se správně mazat opalovacím krémem	136
Kapitola 21:	Co pomáhá při alergii	143
Kapitola 22:	Proč by ženy užívající hormonální antikoncepci neměly kouřit	148
Kapitola 23:	Přestávka	153
Kapitola 24:	Proč nejsou Schüsslerovy soli dobré ani k solení	156
Kapitola 25:	Proč užívání diklofenaku škodí životnímu prostředí	162
Kapitola 26:	Proč bychom neměli léky vysazovat ze dne na den	168
Kapitola 27:	Kdy je recept neplatný	175
Kapitola 28:	Jak si zachovat mladistvý vzhled	182
Kapitola 29:	Proč neužívat výrazy „ráno, v poledne a večer“	187

Kapitola 30:	Proč je antroposofická medicína pouze vyhazování peněz	192
Kapitola 31:	Proč je třeba vzít si „pilulku po“ co nejdříve po nechráněném pohlavním styku	198
Kapitola 32:	Jak se můžeme uchránit před tzv. Mallorca akné	203
Kapitola 33:	Proč můžeme z inhibitorů ACE dostat suchý kašel	207
Kapitola 34:	Jak správně užívat železo	212
Kapitola 35:	Proč jsou Bachovy květové esence dobrý byznys	216
Kapitola 36:	Proč není třeba užívat expektorancia	222
Kapitola 37:	Proč bychom měli tablety a kapsle zapíjet dostatečným množstvím vody	225
Kapitola 38:	Jak ztratit kila a neztrácet eura	228
Kapitola 39:	Proč není třeba odkyselovat tělo zásadami	235
Kapitola 40:	Proč není možné inhalovat sůl z misky s horkou vodou	239
Kapitola 41:	Proč při nachlazení většinou nepotřebujeme kombinované přípravky	243
Kapitola 42:	Proč bychom neměli kašlat či kýchat do dlaně	248
Kapitola 43:	Cesta domů	251
	Seznam léků, o kterých se v knize mluví	254