

Spis treści

Wstęp	5
A	
Alergia: Kichaj na uczulenie	7
Astma: Nie daj się astmie	12
B	
Bezsenność: Bezsenność nad Wisłą	17
C	
Cukrzyca: Zbyt słodcy Polacy	23
D	
Depresja: Jak nad nią zapanować	31
E	
Erekcja: Rysy na lakierze, czyli o problemach z erekcją	37
J	
Jelita: Uwaga na zaparcia!	43
K	
Kręgosłup: Głowa do góry	49
N	
Nadciśnienie: Uspokoić szalejącą krew	55
Nerki: Przewlekły problem	61
Nieplodność: Chcemy mieć dziecko!	66
Nietrzymanie moczu: Cicha epidemia	73
O	
Oko (suche): Wypłakane oczy. I przekwitłe bzy	81
Osteoporoza: Kruche kobietki	87
P	
Próchnica: Jak próchnica szczyrbi nam zęby	92
R	
Rak jelita grubego: Nie przegraj z tym rakiem	98
Rak piersi i szyjki macicy: KobiECE nowotwory	104
S	
Sercowe kłopoty, czyli jak chronić układ krążenia	110
T	
Tarczycza: Kiedy tarczycza trzyma nas w szachu	116
Z	
Zaćma: Zobaczyć świat na nowo	122