

Obsah

Kapitola 1	
SKLERÓZA A ATEROSKLERÓZA:	
Ach, ta paměť! Jak bojovat proti skleróze.	9
Všem, kteří chtějí začít hned, mohu posloužit radou:	10
Fytoterapie proti ateroskleróze	11
Kapitola 2	
BOLEST HLAVY: Bolesti hlavy – jejich příčiny a léčba	18
Léčení bolestí hlavy podle Hildegardy a pomocí moderních prostředků	21
Typické příčiny bolesti hlavy podle lokalizace bolesti	21
Rozdělení podle charakteru bolesti	22
Rozdělení bolesti podle doby bolesti	22
Jídlo a pití při bolestech hlavy a migrénách	23
Léčebné prostředky a postupy proti bolestem hlavy	24
První pomoc při bolestech hlavy	36
Počasí a bolesti hlavy	37
Kapitola 3	
OČI: Řekněte brýlím ne!	43
Kapitola 4	
TLAK: Krevní tlak vysoký a nízký	54
Vysoký krevní tlak	55
Sedm způsobů, jak bojovat s hypertenzí	57
Kapitola 5	
SRDCE: Když náš srdeční motor „klepe“	67
Kapitola 6	
BOBULE JAKO LÉK: Bobuloviny a ovoce v léčbě kardiovaskulárních chorob	74
Kapitola 7	
HEMOROIDY A ZÁCPA: Nemoc, za kterou se stydíme	89
Hemoroidy	89
Zácpa	94
Kapitola 8	
KŘEČOVÉ ŽÍLY: Vředy a záněty	101

Kapitola 9	
ZÁHADNÁ NEMOC: Neurovegetativní dystonie	106
Prevence únavového syndromu a syndromu vyhoření	108
Nespavost	109
Deprese	110

Kapitola 10	
CUKROVKA: Diabetes a co při něm pomáhá	112

Kapitola 11	
JÁTRA: Zdravá játra znamenají zdravé tělo	122
Biologie jater	123
Funkční oběh	124
Výživný oběh	124
Žlučové kameny	125
Problémy s dechem	126
Cholesterol	126
Očista jater	128
Žlučník a žluč	128
Dyskineze žlučových cest	130
Cholecystitida a cholangitida	132
Cholelitiáza	133

Kapitola 12	
OČISTA: Postupy pro čištění organismu	141
Očistné kúry k předčištění organismu	141
Odkrýváme tajemství správné péče o játra	147
Metodika letní očisty těla	156

Kapitola 13	
KAŠE JAKO LÉK: Kaše – pozapomenutý zázrak	159

Kapitola 14	
PŘÍRODNÍ LÉKY: Přírodní náhražky průmyslových léčiv ..	171

Kapitola 15	
ZDRAVÁ STRAVA: Jsi to, co jíš!	177
Saláty	178
Bramborová kaše	181
Léčivé polévky	181
Zeleninová jídla	185
Recepty při nadváze a vysokém cholesterolu	192

Vegetariánství	192
Pokrmý při nedostatku vitaminů b, c, e	193
Několik receptů pro dobrý zrak pro celý organismus	195

Kapitola 16

MÉ VLASTNÍ RECEPTY A POSTUPY	196
Mladistvost a dlouhověkost	196
Pro ženy	202
Očista střev	205
Fytoterapie na pomoc cévám	206
Při hypertenzi a arytmií	209
Rekonvalescence po cévní mozkové příhodě	211
Dva způsoby léčby chronické končetinové ischemie	212
Houba <i>hadovka smrdutá</i>	214
Artyčok – to je šok	215
Fíky	216
Kakao – to není jen čokoláda	217

Kapitola 17

ZE ZKUŠENOSTÍ MÝCH KOLEGŮ	225
Vysoký tlak	225
Původní recepty od léčitelů západní evropy, česka a moravy	227
Léčba očních nemocí	229
Recepty a postupy pro léčbu nemocí uší	231
Recepty slovenských léčitelů	231
Pro žíly a cévy	232
Hemoroidy	235
Přírodní léčba onemocnění srdce	236
Léčba následků mrtvice	239
Trnutí rukou	240
Léčebné využití kozince blanitého	241
Léčebná vína a terapie vínem podle bulharských léčitelů	242
Skořice	243
Černý kmín	244
Poznámky	249

