

OBSAH

PROČ POTŘEBUJEME POZNAT TAJEMSTVÍ ZDRAVÍ	6
O TÉTO KNIZE	8

TAJEMSTVÍ ZDRAVÉHO TĚLA

1 ZDRAVÉ SRDCE	12–27
KAŽDODENNÍ ŽIVOT • STRAVOVÁNÍ PRO ZDRAVÉ SRDCE • TAJEMSTVÍ STRAVY PRO ZDRAVÉ SRDCE STÁLE V POHYBU • POMOCNÁ RUKA MEDICÍNY	
2 KREV A KREVŇÍ OBĚH	28–39
ZDRAVÁ KREV • JAK SE VYHNOUT HLUBOKÉ ŽILNÍ TROMBÓZE • SPRÁVNÝ KREVŇÍ TLAK • ČISTĚ CÉVY	
3 DECH ŽIVOTA	40–53
ZDRAVÉ PLÍCE • BOJ S KAŠLEM A RÝMOU TAJEMSTVÍ ČERSTVÉHO VZDUCHU V DOMÁCNOSTI • BOJ S ALERGIEMI	
4 SILNÉ KOSTI A SVALY	54–67
POSILOVÁNÍ KOSTÍ • SÍLA SVALŮ • PÉČE O KLOUBY • TAJEMSTVÍ LÁZEŇSKÉ PÉČE PREVENCE A LÉČBA ZRANĚNÍ	
5 VÝŽIVA A ZDRAVÁ HMOTNOST	68–81
KAŽDODENNÍ STRAVA • TAJEMSTVÍ FYTOCHEMIKÁLIÍ • VÝŽIVA BĚHEM ŽIVOTA • SNÍŽENÍ NADVÁHY	
6 LEPŠÍ TRÁVENÍ	82–95
ŽALUDEK POTŘEBUJE PÉČI • AŽ ŠTÁVY TEČOU • TAJEMSTVÍ AJURVÉDY JE TO OTÁZKA RYTMU • DALŠÍ OTÁZKY	
7 ZDRAVÉ MOČOVÉ CESTY	96–105
PÉČE O LEDVINY • BOJ S INFEKČÍ • TAJEMSTVÍ SILNÉ PÁNVE • PREVENCE PROSTATICKÝCH POTÍŽÍ	
8 ZDRAVÉ HORMONY	106–115
JAK NA CUKROVKU • PÉČE O ŠTÍTNOU ŽLÁZU A NADLEDVINKY • JAK ŘEŠIT NEDOSTATEK JÓDU	
9 ŽIVOTNÍ CYKLY	116–131
ZDRAVÝ REPRODUKČNÍ SYSTÉM • ZLEPŠENÍ POHLAVNÍHO ŽIVOTA • TAJEMSTVÍ ZVÝŠENÍ PLODNOSTI ZDRAVÉ MATĚRSTVÍ • LEPŠÍ SNÁŠENÍ ŽIVOTNÍCH ZMĚN	
10 BOJ S VETŘELCI	132–147
POSILOVÁNÍ OBRANYSCHOPNOSTI • BOJ S INFEKČÍ • TAJEMSTVÍ PŘÍRODNÍCH ANTIBIOTIK PREVENCE RAKOVINY • ALERGIE A NESNÁŠENLIVOST	

11 ZÁŘIVÝ ÚSMĚV, ZDRAVÁ ÚSTA 148–157

PÉČE O ZUBY A DÁSNĚ • OCHRANA ÚSTNÍ DUTINY, RTŮ A JAZYKA • TAJEMSTVÍ ZDRAVÝCH ZUBŮ

12 OCHRANA POKOŽKY 158–167

ZÁKLADNÍ PÉČE O PLEŤ • LÉČBA KOŽNÍCH POTÍŽÍ • TO NEJLEPŠÍ PRO POKOŽKU

13 LESKLÉ VLASY, PEVNÉ NEHTY 168–177

PÉČE O VLASY • PÉČE O NEHTY • VLASY A NEHTY: TAJEMSTVÍ A MÝTY

14 DOBRÉ STÁRNUTÍ 178–195

DŮLEŽITOST ŽIVOTNÍHO STYLU • STRAVOU KE ZDRAVĚJŠÍMU STÁŘÍ • POHYBEM K MLÁDÍ
TAJEMSTVÍ ZDRAVÉHO STÁŘÍ • MEDICÍNA ZACHRAŇUJE

TAJEMSTVÍ ZDRAVÉ MYSLI

15 ZDRAVÁ NERVOVÁ SPOJENÍ 198–209

POSILOVÁNÍ MOZKU • BOLESTI HLAVY A MIGRÉNA • TIŠENÍ BOLESTI A LÉČBA NERVŮ
TAJEMSTVÍ REGENERACE MOZKU

16 EMOČNÍ ROVNOVÁHA 210–225

DOBŘÁ NÁLADA KAŽDÝ DEN • TAJEMSTVÍ SÍLY SUGESCE
ZVLÁDÁNÍ DEPRESE • JAK NA ÚZKOST

17 OCHRANA MOZKU 226–239

STRAVA A ŽIVOTNÍ STYL • PŘEDCHÁZENÍ DEMENCI • JAK ZVÍTĚZIT NAD DEMENCÍ
PARKINSONOVA CHOROBA: ZPOMALENÍ PROGRESE

18 ZLEPŠOVÁNÍ PAMĚTI 240–255

LEPŠÍ VZPOMÍNÁNÍ • TAJEMSTVÍ POSILOVÁNÍ PAMĚTI
ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU • CO VĚDÍ ODBORNÍCI

19 BYSTRÉ SMYSLY 256–273

OCHRANA ZRAKU • SLUCH A ROVNOVÁHA • TAJEMSTVÍ „SUPERSMYSLŮ“
VYUŽÍVÁNÍ HMATU • ZLEPŠOVÁNÍ ČICHU A CHUTI

20 LEPŠÍ NOČNÍ SPÁNEK 274–289

SPÁNKEM KE ZDRAVÍ • KDYŽ SPÁNEK NEPŘÍCHÁZÍ • TAJEMSTVÍ OVLÁDÁNÍ SNŮ
SPECIFICKÉ PORUCHY SPÁNKU

21 JAK SE ZBAVIT ŠPATNÝCH NÁVYKŮ 290–305

OVLÁDÁNÍ TUŽEB A ZÁVISLOSTÍ • TAJEMSTVÍ PŘÍRODNÍCH NARKOTIK
BOJ SE STRACHEM, FOBIEMI A OBSESEMI

REJSTŘÍK 306

PODĚKOVÁNÍ 320