

OBSAH



Úvod.....	5
1. HLAVA.....	23
Bolest hlavy.....	23
Oči.....	26
Unavené a podrážděné oči	26
Kruhy a váčky pod očima, oteklé oči	29
Zánět spojivek	31
Posílení zraku.....	32
Nos.....	35
Rýma a ucpaný nos	35
Senná rýma a alergie	38
Krvácení z nosu	40
Ústa a zuby	41
Opar	42
Popraskané rty a koutky.....	44

Bolest zubů a afty	45
Zažloutlé zuby	48
Paradentóza	49
Páchnoucí dech.....	51
Uši	53
Bolest uší a zánět středního ucha.....	53
Vlasy.....	56
Vypadávání vlasů	56
Lupy a podrážděná pokožka hlavy.....	59
Mastné vlasy.....	61
Suché vlasy bez lesku.....	63
Pokožka obličeje.....	66
Pihy a pigmentové skvrny	66
Akné.....	68
Mastná a nečistá pleť.....	71
Suchá pleť	75
Citlivá pleť.....	77
Unavená pleť.....	79
Vrásky.....	81
2. KRK.....	85
Škrábání a bolest v krku	85
Chrapot.....	87
Bolest krční páteře	90
3. HRUDNÍK.....	93
Pálení žáhy	93

Prsa	95
Kojení	96
Srdce	98
Arytmie	99
Bušení srdce	101
Plíce a průdušky	103
Kašel	103
Zánět průdušek	107
Onemocnění plic	110
4. BŘICHO	113
Žaludek	113
Podpora vylučování žaludečních šťáv a lepší trávení	113
Žaludeční vředy	116
Bolest žaludku a nevolnost	118
Překyselení žaludku	120
Žlučník	122
Bolest a zánět žlučníku	123
Žlučnickové kameny	125
Slinivka břišní	128
Zánět slinivky	128
Játra	130
Očista a podpora funkce jater	131
Onemocnění jater	133

Střevo	135
Podpora trávení	136
Nadýmání	138
Zácpa	140
Průjem	143
Močový měchýř a ledviny	145
Zánět močového měchýře	145
Onemocnění ledvin	148
Močové kameny	151
Pohlavní orgány	153
Mužské záležitosti – potíže s prostatou	154
Ženské záležitosti – výtok	156
Menstruace	159
	5
5. ZÁDA.....	161
Bolest zad.....	161
6. RUCE.....	171
Vysušená a popraskaná pokožka	171
Ztvrdlá kůže a mozoly	174
Lámavé a třepivé nehty	175
7. NOHY.....	179
Unavené a oteklé nohy	179
Křečové žíly	182
Celulitida	184
Bradavice.....	187



Kuří oka	189
Plíseň	190

8. KŮŽE193

Nadměrné pocení	193
Ekzém	196
Lupénka.....	199
Zánět a špatná kvalita kůže	202

9. KREV A ŽÍLY 205

Čištění krve	205
Vysoký krevní tlak.....	208
Nízký krevní tlak	210
Vysoká hladina cholesterolu	213
Chudokrevnost	215
Ateroskleróza	217
Cukrovka	219

10. SVALSTVO 223

Bolest svalů	223
--------------------	-----

11. KLOUBY A KOSTI 227

Bolest kloubů.....	227
Lámavé kosti – osteoporóza.....	233

12. NERVY 235

Nervozita a uklidnění	235
Nespavost	239

13. HOREČKA	243
14. CHŘIPKA	247
15. NACHLAZENÍ.....	251
16. ZRANĚNÍ.....	255
Drobná vnější poranění.....	255
Podlitiny a pohmožděniny	257
Spáleniny od slunce a popáleniny	260
Bodnutí hmyzem	262