

Obsah

A	VINCING	1
	1. Léčení páteře pomocí chůze	4
	2. Léčení vnitřních orgánů pomocí chůze	9
B	TAO SEXU	36
	1. Předehra	37
	2. Pět tužeb	38
	3. Deset náznaků	38
	4. Zadržování semene	40
	5. Vývoj života	41
	6. Kapitola věnovaná mužům	43
	7. Jak ovládat svou ejakulaci	44
	8. Klitoriální a vaginální orgasmus	49
	9. Pro ženy	50
	10. Jak provést tzv. Velký tah	54
	11. Muži – zaklínač hadů	55
	12. Zvětšení penisu	58
	13. Hormony	59
	14. Zadržení výronu semene	63
	15. Je libo si něco vyzkoušet?	65
	16. Jak uzamykat bránu – muži	66
	17. Orgasmická vzpruha u žen	66
	18. Shrnutí pro muže	68
	19. Jak přirážet	70
	20. Volba střídání různých poloh	72
	21. Devět způsobů poloh	73
	22. Důmyslné pomůcky	74
	23. Erekcce	75
	24. Použití afrodiziak	75
C	STRAVA TVÝM LÉKEM a RADY PRO ZDRAVÍ	77
	1. Jak se vyhnout srdečním onemocněním	77
	2. Princip ucpávání cév	
	3. Infarkty	80
	4. Vysoký krevní tlak	80

5. Zácpa	81
6. Průjem	81
7. Křečové žíly	82
8. Potíže se žaludkem	82
9. Pálení žáhy	83
10. Žaludeční vředy	84
11. Žlučové kameny	84
12. Ledvinové kameny	85
13. Paměť	85
14. Bolesti hlavy	86
15. Síla imunitního systému	86
16. Nachlazení, chřipka, dutiny	86
17. Ostruhy na patách	87
18. Cibulový sirup na kašel	88
19. Potraviny s protirakovinným účinkem	88
20. Zarůstající nehty	88
21. Astma	88
22. Potraviny proti zánětu močového měchýře	89
23. Stravou proti řídnutí kostí	90
24. Starý tibetský recept	91
25. Glaukom	91
26. Nedostatek vody v těle	91
27. Roztroušená skleróza	91
28. Problémy s prostatou	91
29. Žilní systém	92
30. Kosti a klouby	92
31. Strava sex a hormony	94
33. Menstruační potíže	94
33. Paradontóza	95
34. Cukrovka	95
35. Ztráta hlasu	97
36. Pomoc při problémech žlučníku	97
37. Chřipka	97
38. Jak při stravování zvýšit odolnost	98
39. Zázvor	98

40. Žaludeční potíže	99
41. Poruchy prokrvení	100
42. Nespecifikované bolesti	100
43. Očista tlustého střeva	101
44. Jablečný ocet jako lék	101
45. Infarkt z vodovodního kohoutku	102
46. Regenerace jater	104
47. Hemoroidy	104
48. Pohled na zažívání	105
49. Opary	106
50. Půst	106
51. Trocha informací o vápníku	108
52. Cukr - největší zloděj vápníku	109
53. Bílkovina a kyselina	109
54. Mléko	109
55. Je libo šunčičku?	110
56. Homeopatická pomoc při jarní alergii	110
57. Sirup na úporný kašel	110
58. Petrželový džem na snížení krevního tlaku	111
59. Kokoška na vnější i vnitřní krvácení	111
60. Homogenizované mléko	111
61. Jak zabránit následkům mozkové mrtvice	112
62. Pálení žáhy	113
63. Posílení paměti	113
64. Metabolizmus tuků v naší stravě	113
65. Lněný olej s tvarohem	115
66. Kyselý organismus	115
67. Zásadotvorné potraviny	116
68. Naběhlé uzliny	118
69. Zahleněné děti po vánocích	118
70. Studené ruce a nohy	118
71. Křečové žíly	118
72. Podpora tvorby mateřského mléka	118
73. Epilepsie	118
74. Zanícené rány	118

75. Otoky nohou	118
76. Bolesti v krku	119
77. Krvácení z nosu	119
78. Zdravé oči	119
79. Sprej proti komárům	119
80. Cholesterol	119
81. Těhotným ženám	120
82. Posílení sleziny	120
83. Zánět močového měchýře	120
84. Málo vody v organismu	121
85. Opary	121
86. Bolesti v krku.	121
87. Salát při chřipce	121
88. Bolesti kloubů a zad	121
89. Mrkvový sirup na kašel u dětí	121
90. Červené víno	121
91. Jarní posílení organismu	122
92. Rychlosoli v potravinách	122
93. Napětí zádových svalů	122
94. Ruský lidový recept na ředění krve	123
95. PARAZITÉ - Toxoplasma, Bičenky, Chlamidie	123
96. Řecký lék na srdeční choroby	130
97. Nízký krevní tlak	130
98. Studené ruce a nohy	130
99. Revmatoidní artritida v kolenou	130
100. Bílé skvrnky na nehtech	130
101. Slabá paměť	130
102. Škrábání v krku	130
103. Při angíně	130
104. Čaj ze svízele siřišťového	130
105. Hydratační krémy	130
106. Žlučové kameny	131
107. Otok a voda v koleně	131
108. Krvácení z nosu	131
109. Alergie	131

110.	Mazání na klouby _____	132
111.	Zánět močového měchýře _____	132
112.	Na chron. onemoc. páteře a zatuhlé klouby _____	132
113.	Maska na trudovitou pokožku _____	132
114.	Zanesení čelních dutin _____	132
115.	Křečové žíly _____	132
116.	Pórek _____	132
117.	Jmelí _____	132
118.	Proti klíšťatům _____	133
119.	Křečové žíly _____	133
120.	Hladina cholesterolu _____	133
121.	Stravitelnost rýže a tvrohu _____	133
122.	Rada pátera Ferdy _____	133
123.	Přeslička _____	133
124.	Účinek zvuku na člověka _____	134
125.	Boty Hanák _____	135

D	CVIKY PROTI BOLESTEM _____	140
	1. Cvik na stimulaci vnitřního ucha _____	140
	2. Prevence proti nádorům a cystám v prsou _____	141
	3. Cvik na prevenci cévních mozkových příhod _____	141
	4. Posílení svalů krční páteře _____	142
	5. Protistresové cvičení - lvíček _____	142
	6. Zvýšení sexuálních funkcí _____	143
	7. Autorehabilitace 2-3 krčního obratle _____	143
	8. Posílení svalů krční páteře _____	144
	9. Bolesti v zádech _____	144
	10. Cvik na uvolnění šlach _____	144
	11. Cvik proti křečovým žilám _____	144
	12. Cvik na pálení žáhy _____	145
	13. Test na pohyblivost zad _____	145
	14. Jednoduchý cvik proti bolestem v zádech _____	145