

Předmluva nakladatele 5

Předmluva autorky 6

Výživa, to je zdraví nebo nemoc 7

Výživa 9

O významu správného složení stravy při léčení nemocí přírodními metodami 9

Cholesterol – náš nepřítel 17

13 anticholesterolových rad 19

Pro každého jiná dieta 21

Co nám prospívá? 23

Kolo potravin 24

Vitamíny – cihličky života 25

Kvasnicová kúra 26

Byliny a vitamíny 26

Pozor na skorbut! 27

Zdravé bioelementy 28

Je nezbytné jíst zeleninu! 29

Klíčky a otruby 31

Dobrá voda zdraví dodá! 32

Sleduj, co jíš! 32

14 zásad správné výživy 33

Je nechutenství nemoc? 33

Dieta pro nemocné 34

Pozor – nadváha! 35

Byliny na „plné břicho“ 37

Když trápí zácpa 38

Po otravě 39

Výživa v době těhotenství 40

Výživa kojící matky 41

Čím krmit mrňata 43

Jak živit školáka? 44

Co dělat s „nejedlíkem“? 45

Doceňujme bylinné čaje 46

Lépe předcházet než léčit 49

Jak postupovat při vředových chorobách? 51

Jak pomoci játrům? 52

Žlučové kameny 55

Skleróza – skrytý nepřítel 56

Byliny proti vysokému tlaku 57

Jak se ochránit před chorobou věnčitých tepen? 58

Když onemocní ledviny 59

Revmatismus nejedno jméno má 60

Protirevmatická kúra 61

Hořčičný polštářek 62

Jak odstranit zbytečné usazeniny? 62

Zánět dutin 63

Ach, ty nervy 64

Můj pohled na neurózu 65

Když trápí štítná žláza 65

Rady pro diabetiky 66

Lupénka a dieta 67

Pomoc při roztroušené skleróze 68

Bolestivý pásový opar 69

Anémii lze zabránit 70

Nepodléhejme nachlazení 71

Byliny na nachlazení 72

Pozor – chřipka! 73

Otužovat nebo stonat 74

Byliny snižující horečku 75

Rady při bolestech hlavy 76

Pomoc při migréně 78

Jak se bránit únavě 78

Rady na unavené nohy 80

Salát pro unavené 80

Bylinné prostředky na posílení 81

„Ženské“ byliny 82

Rady na výtoky 82

Akné 83

Péče o vlasy 84

Jak bojovat proti hemoroidům? 85

O kávě, alkoholu a spánku 86

Čti, než si zapálíš 87

Buď zdravý do pozdního věku 88

Kořenit či nekořenit 91

Koření 93

Zelenina může léčit 101

Brambora 103
Celer 107
Cibule 108
Červená řepa 112
Česnek 113
Křen 115
Mrkev obecná 117
Petržel 120
Pór 122
Ředkev černá 124
Ředkvička 124
Salát 125
Špenát 127
Zelí a kapusta 129

Uzdravující šťávy a olej 137

Jednoduché šťávy 140
Míchané šťávy 140
Slunečnicový olej jako lék 146

Ovoce může léčit 147

Angrešt 149
Citrón 150
Černý rybíz 153
Červený rybíz 155
Jablečný ocet 157
Jabloň 163
Třešně 165
Zahradní jahody 167

Klasifikace bylin podle léčivých vlastností 169

Byliny, jejich vlastnosti a použití 175

Aloe 177
Andělíka děhel 179
Arnika horská 182
Bez černý 184
Bříza bílá (bradavičnatá) 186
Bříza pýřitá 186
Bukvice lékařská 188
Hloh obecný 190
Chmel obecný 192

Jahodník obecný 194
Jalovec obecný 195
Jírovec maďal 201
Jitrocel kopinatý 203
Jmelí bílé 206
Kmín luční 207
Kopřiva 209
Kozlík lékařský 211
Levandule lékařská 214
Lípa srdčitá malolistá 216
Lípa velkolistá 216
Majoránka zahradní 218
Máta peprná 219
Mateřídouška úzkolistá 223
Meduňka lékařská 224
Měsíček 227
Pelargonie 228
Pelyněk pravý 230
Přeslička rolní 232
Puškovec obecný 237
Pýr plazivý 240
Ryšavec šikmý 242
Řebříček obecný 243
Řepík lékařský 245
Saturejka zahradní 247
Sléz lesní 249
Smetanka lékařská 250
Světlík lékařský 252
Šalvěj lékařská 254
Šípková růže 257
Třezalka tečkovaná 259
Tymián obecný 263
Vachta trojlistá 267
Zimolez 268
Přírodní afrodisiaka 270

Apiterapie 271

Med 273
Včelí tmel 274
Mateří kašička 276
Květový a plástvový pyl 277
Včelí jed 278

Bylinné čaje a jejich specifika 281

Bylinné čaje č. 1–č. 11 284

Prvky života 287

Makroelementy a mikroelementy

289

Draslík (K) 289

Fosfor (P) 290

Hořčík (Mg) 291

Chlór (Cl) 294

Jód (J) 294

Křemík (Si) 298

Lithium (Li) 300

Mangan (Mn) 300

Měď (Cu) 301

Selen (Se) 302

Síra (S) 304

Sodík (Na) 306

Vápník (Ca) 307

Zinek (Zn) 309

Železo (Fe) 311

Spolupůsobení bioelementů
314

Dublety 314

Tripletty 314

Argiloterapie 315

Několik užitečných rad 325

Tibetská dieta čili pokání 327

Jak úspěšně vyléčit nachlazení?
327

Koupele a polokoupele 328

Napařovací procedura 328

Čaje po čtyřicítce 329

Skleróza – kornatění cév 329

Extrakty, sirupy, vína a oleje
z čerstvých rostlin 332

Obstipace 333

Metoda dýchání bránicí 334

Zásady dietické výživy při
ledvinových kamenech 335

Byliny na detoxikaci organismu
po antibiotikách 336

Byliny na léčení prostaty 337

Akupresura chodidel 339

Léčebná masáž chodidel 341

Uplatnění reflexologie čili vědy
o nepodmíněných reflexech
v léčbě nemocí a zdravotních
obtíží 343

Technika masáže 343

Ruční masáž 344

Masáže automatické mechanické
345

Masáže automatické elektrické 346

Odstraňování toxických látek 347

Ledviny 347

Močovody 348

Močový měchýř a močová trubice
348

Látková přeměna 349

Zuby 349

Hltan 350

Žaludek 350

Dvanáctník 351

Játra a žlučník 351

Slinivka 353

Tenké střevo 354

Tlusté střevo 354

Slepé střevo 355

Srdce a krevní oběh 358

Srdce 358

Křečové žíly 361

Nervová soustava 362

Hlava 362

Dutina čelní 364

Páteř 365

Krk 367

Solar plexus 368

Protilátky 369

Lymfatický systém 369

Novotvary 371

Slezina 372

Mandle 373

Hormonální čili endokrinní žlázy 374

Hypofýza 374

Nadledviny 374

Příštítná tělíska 375

Štítná žláza 376

Pohlavní orgány 377

I. Ženské orgány – vaječníky
a vejcovody 377

Děloha a pochva 378

Prs 379

II. Mužské orgány – pohlavní úd
380

Nadvarle 380

Chámovod 380

Prostata 381

Dýchací ústrojí 382

Hrtan 382

Průdušnice, průdušky a plíce 383

Smyslové orgány 384

Oči 384

Uši 385

Klouby 387

Rameno, ramenní kloub 387

Kolena 388

Seznam nejčastějších nemocí a zdravotních obtíží 391

Upozornění týkající se výživy 400

Zemní záření a podzemní
prameny 403

Příklady nemocí vyléčených reflexní terapií 413

Postřehy a poznámky týkající se používání akupresury 423

Masáž shiatsu 431

Základy shiatsu 434

Metody pro dosažení zdraví
a životní síly 438

Příčiny celkové únavy a vyčerpání
438

Co lze učinit proti únavě 439

Proti pocitu těžké hlavy 442

Proti únavě v oblasti kříže 443

Proti ztuhlým ramenům 444

Proti únavě rukou 445

Posílení žaludku 445

Proti zácpě 451

Při nespavosti 451

Posílení vnitřních orgánů pomocí
zákroků na prstech 452

Pro dobrou kondici a dobrý pocit
453

Pro zvýšení energie 453

Proti vysokému tlaku 454

Proti nízkému tlaku 455

Pro posílení srdce 455

Shiatsu a sexualita 459

Zvýšení mužské pohlavní potence
461

Jak působit proti ženské
chladnosti 463

Udržení ženské přitažlivosti 463

Pro krásnější oči a proti únavě
očí 464

Pro zvětšení prsou 465

Proti problémům klimakteria 465

Léčení různých nemocí metodou shiatsu 466

Bolesti žaludku 466

Snížení žaludku 469

Rýma 471

Ucpaný nos 471

Chrapot 471

Bolest zubu 474

Bolest hlavy 474

Revmatismus 474

Revmatické bolesti ramen 474

Revmatické bolesti zad 475

Krvácení z nosu 476

Ztuhlý krk 476

Pohmožděniny a vyvrtnutí 477

Posunutí meziobratlové destičky
(ploténky) 478

Žlučové kameny 479

Noční pomočování 480

Ošetřování nemluvnat 480

Křivý krk 481

Poškození krčních obratlů,
tzv. „šlehnutí bičem“ 482

Lokomoční choroby 482

Zánět vedlejších dutin nosních
484

Písařská křeč 485

Křeč v lýtku 486

Zdřevěnělé nohy 487

Zvláštní formy masáží 489

Masáže nervů a bodové masáže

nervů 491

Vibrační masáže 491

Masáže pojivové tkáně 491

Zprůchodnění lymfatického
systému 492

Únava, vyčerpání, zlepšení
kondice 493

Deprese a stavy úzkosti 493

Komplex méněcennosti 494

Nervozita 495

Vysoký tlak 496

Nízký tlak, závratě hrozící
mdlobami 496

Bolest hlavy a migréna 497

Žaludeční potíže nervového
původu 498

Zácpa 498

Kašel, katar, chrapot a rýma 499

První pomoc v akutních případech 501