

OBSAH

PŘEDMLUVA

NEMOCI A JINÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE

Popáleniny	7	Cukrovka	16
Rány	7	Zácpa	17
Zánět spojivek	8	Průjem.....	18
Rýma.....	8	Obezita.....	19
Zánět horních cest dýchacích	8	Bolesti hlavy	19
Ochrptění	9	Obličejové bolesti.....	20
Lehké omrzliny a studené nohy	9	Užitečná věc: žehlička.....	20
Unavené nohy a chodidla	10	Jak pečovat o ledviny	20
Krvácení a krvácivost.....	11	Svědění	21
Nedostatek vápníku	11	Ekzémy a lišeje.....	21
Zánět žil	11	Jak bojovat proti dně	22
Ženské potíže.....	12	Jak bez léků léčit revmatismus a artritidu	23
Zadržování moči.....	12	Svědění těla	24
Vysoký krevní tlak a arterioskleróza	12	Furunkly a uhry	24
Srdeční potíže	13	Panaritium.....	25
Pálení žáhy, překyselení žaludku	14	Otoky a zhmožděny	25
Žaludeční vředy	14	Proti hmyzímu kousnutí	25
Jaterní potíže.....	15	Bodnutí hmyzem uvnitř hrdla	26
Jaterní dieta.....	15	Mořská cibule	27
Zánět žlučníku	16	Dětské křeče	27
Zažívací potíže a křeče v břišní krajině.....	16	Sexuální předrážděnost	28
		Poplašné zvonění: horečka	29
		Poplašné zvonění: bolest	32
		Důležité informace pro budoucí maminky a rodičky	35
		Péče o kojence	41
		Mateřské mléko	45

Zánět mléčné žlázy	46	Hygiena: nejlepší prevence proti onemocnění cest dýchacích.....	100
Výživa kojence	47	Dýchání a radost ze života	103
Ouročky.....	48	Astma.....	103
Dětský ekzém.....	50	Faktory přispívající k léčbě tuberkulózy	106
Dětské nemoci.....	52	Vápník	108
Spalničky	54	Tajemství krve.....	113
Příušnice.....	56	Míza neboli lymfa	113
Černý kašel	57	Zajímavé poznatky o mízním oběhu.....	115
Herterova nemoc.....	58	Skleróza a léky na bázi kalcia.....	119
Dětská obrna	59	Péče o kapilární soustavu	120
Několik rad proti chřipce	62	Důležitá úloha tepen.....	123
Virová chřipka	63	Arterioskleróza, koronární trombóza, infarkt myokardu	126
Mozek	64	Preventivní metody proti embolii a trombóze	128
Podvěsek mozkový, hypofýza.....	67	Dieta pro snížení krevního tlaku při arterioskleróze a ve stáří.....	129
Příčiny bolesti hlavy a jak je léčit	69	Nízký krevní tlak	133
Jazyk	70	Léčení křečových žil	135
Šetřte si oči!	72	Zánět žil (flebitis)	138
Nos	77	Bércový vřed čili otevřená noha	139
Zánět ucha, otitis.....	80	Oběhové poruchy	140
Hnisavý zánět středního ucha	81	Hemoroidy.....	141
Zánět vedlejších dutin nosních, sinusitis	82	Neúnavné srdce	141
Angína.....	83	Angina pectoris.....	149
Senná rýma	86	„Sportovní srdce“	151
Boj proti leukorhagii (bílému výtoku).....	87	Zdraví nemocní.....	152
Nachlazení ze změny počasí..	89	Zdánlivá a neviditelná struma	154
Nachlazení, nedostatek vitamínů a nízká hladina vápníku.....	91	Jód.....	158
Pozor na následky infekčních nemocí.....	93	Menstruační poruchy.....	160
Zákon imunity	94		
Užívejme přírodní antibiotika	95		

Ledviny	161	Polévky a střevní lenost.....	211
Koliky a kamínky.....	164	Dysmikrobie	212
Močový měchýř	167	Střevní cizopasníci	213
Zánět močového měchýře (cystitis).....	168	Nebezpečí tropů.....	216
Pomočování u dítěte.....	169	Tropické nemoci.....	218
Zbytnění prostaty	170	Játra.....	221
Orchitida.....	171	Játra a jejich fyziologie.....	224
Ekzémy, lišej.....	172	Infekční onemocnění žlučníku	226
Chronická kopřivka.....	178	Léčení žlučových kaménků olejovou kúrou	228
Neviditelní pomocníci proti všem zánětům nervů.....	178	Žloutenka	229
Co je to alergie	179	Slinivka břišní.....	230
Rychlé vyléčení pásového oparu	180	Roztroušená skleróza.....	232
Spasmus a křeče.....	181	Artritis uratica (dna), artritida.....	234
Ten mizerný sympatikus!	182	Rajská jablíčka: jejich vliv na rakovinu a artritidu	236
Je lépe nemoci předcházet než ji léčit.....	182	Polyarthritis rheumatica	237
Nespavost.....	183	Buňka.....	244
Nové aspekty léčení epilepsie.....	185	Metabolismus buňky	244
Duševní nemoci	189	Problém rakoviny	247
Hubenost a obezita.....	194	Přízrak rakoviny	247
Proti obezitě existují dobré léky, ale i léky nebezpečné	196	Je rakovina nemoc zasahující celkový stav nebo jde o místní onemocnění?.....	249
Obezita	197	Je rakovina nakažlivá?.....	250
Poruchy činnosti žláz s vnitřní sekrecí	197	Rakovinné onemocnění i přes správnou životosprávu.....	251
Bulimie.....	198	Mateřská znaménka - nebezpečí.....	252
Žaludek.....	199	Rakovina kuřáků.....	252
Jiná onemocnění žaludku.....	200	Nebezpečí, které je skryto ve vodě.....	253
Žaludeční potíže.....	200	Mějte se na pozoru před rakovinotvornými faktory!	254
Žaludeční vředy	201	Sedm zákonů, jež dodržujeme, chceme-li se vyhnout rakovině	254
Intoxikace žaludku a střeva ...	202		
Zánět slepého střeva.....	204		
Je průjem škodlivý?	206		
Chronická zácpa.....	209		

RŮZNÉ POTÍŽE

Zuby	257
Hygiena zubů	258
Vlasy - přirozená ozdoba	263
Kůže	266
Ochranná hygiena pokožky ...	270
Impetigo	273
Ošetřování mykózy	273
Nemocné nehty	274
Nohy	274
Vymknutí a podvrtnutí, uvolnění vazů	279
Bolesti v zádech	279
Kýla	280

NAHLÉDNUTÍ DO SVĚTA ROSTLIN

Příprava dobrého léku	281
O přípravě léčivých rostlin	283
Mají alpské rostliny větší hodnotu než rostliny rostoucí v nížině?	286
Česnek medvědí (<i>Allium ursinum</i>)	289
Pelyněk černobýl (<i>Artemisia vulgaris</i>)	290
Bedrník obecný (<i>Pimpinella saxifraga</i>)	291
Kopřiva žahavka (<i>Urtica urens</i>)	292
Andělíka lékařská (<i>Angelica archangelica</i>)	293
Kontryhel obecný (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	294
Oves setý (<i>Avena sativa</i>)	295
Konvalinka vonná (<i>Convallaria majalis</i>)	296
Mořská cibule (<i>Scilla maritima</i>)	297

Jmelí bílé (<i>Viscum album</i>)	298
Papája (<i>Carica papaya</i>)	299
Devětsil lékařský (<i>Petasites officinalis</i>)	301
Třapatka nachová, též Rudbeckie (<i>Echinacea purpurea</i>)	305
Kostival lékařský (<i>Symphytum officinale</i>)	306
Symphosan	307
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	309

DIVOKÉ PLODY

Šípek, růže šípková (<i>Rosa canina</i>)	311
Dříšťál obecný (<i>Berberis vulgaris</i>)	312
Rakytník řešetlákový (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	314
Jeřabiny (<i>Fructus sorbi</i>)	315
Jalovcové bobule, jalovčinky (<i>Fructus juniperus</i>)	315
Hloh (<i>Crataegus oxyacantha</i>)	316

SEZNÁMENÍ S OBLASTÍ HOMEOPATIE

Aconitum napellus (Oměj šalamounek)	317
Belladonna (Rulík jedovatý, rulík zlomocný)	318
Coccus cacti	319
Guajacum	320
Kalium jodatum	321
Mezereum daphne (Lýkovec jedovatý)	321
Sepia	321
Tarantula cubensis	322
Urtica	323

NĚKOLIK PŘÍKLADŮ Z BIOLOGICKÉ BIOCHEMIE

Calcium fluoratum (Fluorid vápenatý, spath fluor)	325
Natrium chloratum (Kuchyňská sůl)	326
Natrium sulphuricum (Síran sodný)	327
Silicea (Kyselina křemičitá)	328

KOŘENÍ

Zelené koření je také lék	331
Petržel	331
Celer	331
Majoránka	332
Tymián	332
Rozmarýn	332
Saturejka	333
Meduňka lékařská	333
Bazalka	334
Libeček	334
Kerblík	334
Kmín, anýz, koriandr a kopr	335
Pór	335
Pažitka	335
Česnek medvědí	335
Česnek a cibule	336
Česnekové mléko	337
Šalotka (Cepa ascalonicum)	337
Řeřicha (Nasturtium)	338
Křen	338
Ředkev (Raphanus sativus)	339
Sůl jako lék	340

ZVLÁŠTNÍ LÉKY A LÉČIVÉ PROSTŘEDKY

Těžké následky nedostatku vitaminů na jaře	343
Jarní kúry	345
Čistící kúry	348
Chaluha Kelp a jarní únava	348
Léčivý účinek vody	349
Léčivé účinky koupání v moři	352
Mořská cibule	354
Střídavé obklady	354
Turecká lázeň doma	355
Sedací koupele	355
Schlenzova metoda (Horké lázně)	356
Kuhnovy koupele	359
Sedací koupel s masáží	360
Stimulační léčba pomocí derivací	361
Jíl - léčivá hmota	362

POUŽITÍ ZVLÁŠTNÍCH METOD

Obklady z léčivých bylin	365
Obklady ze zelných listů a jiných léčivých rostlin	366
Několik svědectví o blahodárném účinku zelných listů	367
Brambor a jeho léčebné využití	368
Původ a účinky papainu	369
Léčivé účinky mléka	371
Molkosan	372
Léčivé účinky oleje z obilných klíčků	373
Zvláštní léčivé účinky medu ..	377

Zázračný pokrm		Reveň.....	432
včelí královny	378	Cukr	432
Terapeutické účinky medu.....	380	Hodnota přírodního cukru	434
Pyl, propolis	381	Přírodní datle	436
Léčivé účinky slepičího tuku		Hodnota konzervovaného	
a masa.....	384	ovoce.....	438
Sirup ze slimáků.....	385	Chléb náš.....	439
OTÁZKA SPRÁVNÉHO		Celozrnná pšenice	
STRAVOVÁNÍ		a další obiloviny	442
Přírodní strava.....	387	Obilné klíčky	443
Přírodní rýže	388	Hodnota obilí.....	446
Šetřící dieta	398	Pohanka (Fagopyrum)	447
Hladovka.....	403	Co je třeba vědět	
Výkrmná kúra	405	o bramboru.....	448
Jaké je přiměřené množství		Jeden z málo zjevných faktorů:	
potravin?	405	jeho léčebná	
Přírodní strava pro nervy	406	a preventivní síla	451
Mrkev, karoten a biocarottin .	408	Soudobé poznatky	
Vitamín B.....	410	o tucích a olejích.....	453
Vitamín E		Význam olejnatých rostlin	457
- vitamín plodnosti	412	Lněné semínko	458
Kúra při nedostatku		Slunečnicová semínka	458
bílkovin	413	Mák.....	459
Ovoce a zelenina		Sezamová semínka	459
při jednom jídle?	415	Mandle.....	460
Účinky šťáv Biotta	416	Vlašské ořechy	461
Syrové šťávy, léčivé šťávy	418	Oploid (perikarp)	
Míchání různých šťáv	421	vlašského ořechu	462
Kúry se syrovým ovocem		Léčení žlučových kamínků	
či zeleninou		olejovou kúrou.....	463
a jejich nevýhody	421	Několik poznatků o mléce.....	465
Nebezpeční červi	423	Účinky očkování	465
Bobuloviny.....	424	Jogurt	468
Léčivé vlastnosti		Káva.....	469
bobulovitých plodů	426	Kysané zelí	472
Peckovité ovoce:		Základem kuchařského	
opatrnosti nikdy nezbyvá.....	427	umění je umění kořenit.....	474
Ovoce ošetřené insekticidy	431	Kuchyňská sůl	477
		Sůl jako lék	478

Droždí.....	479
-------------	-----

RÚZNÉ POZNATKY

Unavená půda,	
bohaté vody moře.....	483
Není života bez jódu	484
Jedy, jež se těžko vylučují	487
Pozor na soli kovů.....	492
Otrava při postřiku	494
Měděné nádoby.....	497
Je prádlo ze syntetických	
vláken zdraví škodlivé?	498
Živočichové	
přenášející nemoci	500
Klimatické vlivy	502
Slunce dává život,	
ale také zabíjí	504
Dýchání rovná se život	506
Čerstvý vzduch.....	511
Kyslík jako lék	512
Účinek tabáku	514
Spěch, nemoc naší doby	517
Vztah bydlení a zdraví	518
Hygiena a bytová výstavba....	520
Zdraví a ochrana přírody	522
Umění uvolnit se.....	525
Únava	526
Přirozený spánek.....	531
Hygiena spánku.....	533
Spánek - nezbytný lék	
pro udržení zdraví	536
O čem vyprávějí sny	537
Příznaky stáří	539
Vděčnost jako lék.....	541
Léčebné účinky hudby	544
Léčivá moc ticha	545
Radostí ke zdraví	547
„Příroda léčitelka“	
se s vámi loučí.....	554