

OBSAH

I. DÍL – PŘEŽIJEME V TOMTO SVĚTĚ?

Kapitola 1 – O udržování zdraví	15
Časový vývoj lidstva.....	17
Přežije druh Homo sapiens?.....	17
Jedy které dýcháme – otravy jedy	21
Počet parazitů člověka.....	24
Inkubace některých nakažlivých chorob.....	25
Průměrná délka lidského života	26
Někteří poměrně dlouhověcí slavní lidé.....	26
Člověk jako jedinec i druh.....	31
Homeostáza.....	33
Sedm obecných pouček	35
Co je homeostáza.....	36
Sázka na náhodu.....	37
Dvanáct pravidel relativity	38
AIDS – metla století?.....	39
Jistota v nejistotě	44
Běh přírody.....	45
Tělo a prostředí.....	46
Lidská entropie	47
Zánik jedince.....	49
Eutanazie	49
Tep života a vesmír	51
 Kapitola 2 – Má se narodit?	 58
Život nenarozeného dítěte	59
Plánovat rodičovství znamená ovládat antikoncepci.....	61
Sex bez nebezpečí – antikoncepce	61
Ženská antikoncepce.....	61
Přirozená regulace počtů	63
Měření ranních teplot.....	65

Mužská antikoncepce.....	66
Když selže antikoncepce.....	67
... Interrupce?	67
Potrasy po sikhsku	69
Metody umělého přerušení těhotenství	70

Kapitola 3 – Než se narodí.....72

Životospráva ženy	72
Kdy uzavírat manželství	73
Zdravotní stav manželů	74
Zvažte riziko	75
Osud člověka	76
Prenatální diagnostika.....	77
Dědičné nemoci.....	77
Kdy je nutné vyšetření?	78
Různost ve stejnorodosti, způsoby dědičného přenosu.....	79
Dědičnost polygenní.....	79
Onemocní chlapec nebo děvče?	80
Krev otce může zachránit dítě.....	81
Doba plodnosti ženy.....	81

Kapitola 4 – Těhotenství.....83

Kouzla a úskalí.....	83
Těhotenské obtíže	84
Prevence	85
Jak předejít riziku?	85
Kouření a alkohol škodí plodu.....	86
Kdy je těhotenství rizikové?	86
Ohrožené těhotenství.....	87
Léky a těhotenství.....	87
Páteř a plodnost.....	89
Ekologické momenty – Černobyl a štítná žláza	
– Dospělému transplantovány ledviny kojence	90
Inteligence dětí	91
Vitaminy a minerály v těhotenství	91
Fit-recept	94
Tělesná a duševní hygiena	95

Pohlavní život v těhotenství	95
Ženské vajíčko a vývoj plodu	96
Vývoj mozku.....	97
Vývoj hlavičky a donošenost	97
Dítě se učí už v děloze	98

Kapitola 5 – Vítej človíčku!.....99

Porod.....	99
Prevence – voňavé koupele	100
Po porodu.....	101
Možné poporodní změny.....	102
Kojení je přirozené.....	103
Potřeba mateřského mléka	104
Jídelníček umělé výživy	105
Váha v prvním roce.....	106
Dýchání a oběh u novorozence	106
Potřeba bílkovin.....	108
Látková přeměna v dětství	108
Mají občané dostatek informací o zdravé výživě?	109
Vliv na nezdravou výživu dětí.....	109
Vývoj chrupu	110
Denní potřeba potravy vyjádřená v kaloriích	111
Složení mléka.....	112
Vývoj tělesných orgánů s věkem.....	112
Rychlost dechu u dětí	113
Poměrná váha orgánů novorozence a dospělého.....	114
Trávicí ústrojí novorozence	114
Látkové složení těla novorozence a dospělého	115
Srdeční tep – krevní tlak – krev – kapacita plic	116
Rozsah hlasu v dětství	119
Vývoj pohybového ústrojí	120
Potřeba spánku	121
Rozměry těla u novorozených	121
Váha a výška těla v různém věku dítěte	122
Proporce ostatního těla	122
Vývoj hrudníku.....	123
Vývoj hlavy	124
Přírůstek váhy za rok v různém věku	124
Přehled vývoje chování kojenců a batolat.....	125

Pohlaví a růst dětí	128
Postup prořezávání zubů – mléčný a stálý chrup	129
Vývoj sekundárních pohlavních znaků	131

Kapitola 6 – Výživa a růst

Optimální složení dětské stravy – rozdělení potravin podle kalorické a biologické hodnoty	134
Norma základních živin pro kojence a batolata	136
Jak měříme děti	137
Hodnocení postavy dítěte	140
Tělesná výkonnost ve vztahu k věku a pohlaví	140
Denní rozvrh pro děti do 6 let	141
Dítě a nábytek	142
Infekční choroby – inkubační doby	145
Začátek dívčí puberty	146

II. DÍL – PÉČE O LIDSKÉ TĚLO

Kapitola 1 – Lidské tělo

Čísla, fakta a konkrétní rady	149
Přibližná optimální hmotnost dospělých	151
Funkční schopnosti	152
Specifická váha lidských tkání	153
Velikost buněk v lidském těle	154
Chemické složení lidských tkání	155
Prvkové složení lidského těla	156
Tělesné proporce	157
Povrch těla	158

Kapitola 2 – Smyslová ústrojí

Plošná rozloha čidel	159
Hloubková zření a vzdálenost	160
Citlivost čidel	161
Kožní cití	161

Reakce smyslů.....	163
Jemnost hmatu	163
Čichově účinné minimální množství látek	164
Oko – do duše okno.....	164
Vidění za šera	166
Rozsah hlasu	166
Sluch a stárnutí.....	167
Ušní šelesty	168

Kapitola 3 – Mozek a délka života

Kybernetický princip mozku.....	171
Váha mozku nadprůměrných mužů	176
Co znamená diagnóza: Alzheimerova nemoc	178
Deprese ve stáří.....	178
Léky u starých lidí	179
Sebevraždy starých osob.....	179
Spánek regeneruje.....	180

Kapitola 4 – Pohyb a látková přeměna.....

Látkové složení svalu.....	181
Maximální svalová síla	181
Svalový výkon	182
Klidové a maximální výkony lidského organismu	182
Pracovní hodnota různě starých lidí.....	183
Páteř osou těla	184
Pevnost svalů a kostí	185

Kapitola 5 – Srdce to lidské

Průtok krve a její složení.....	188
Kde se krev stýká s tkáněmi	189
Krevní tlak v různých místech oběhu.....	191
Rychlost krevního průtoku	191
Cévy a věk	192
Co znamená termín: aterogeneze	193
Pozor na krevní tlak.....	194

Léčení potravou	195
Arterioskleróza neboli kornatění tepen.....	195
Tep a svalový výkon	196
Co znamená diagnóza: angina pectoris	196
Vliv duševních zaměstnání na metabolismus.....	197
Výkon a typy zátěže	198
Otok nohou a jak ho léčit.....	200
Dokud dýchám, žiji.....	201
Proč být fit?	205
Máte zdravé srdce? Otestujte se!.....	208
Jaký vliv mohou mít nesprávné stravovací návyky na onemocnění srdce?	209
Co je stres?.....	217
Jak zvládáte stres?	220
Protistresové dechové cviky – metodický postup.....	224
Komu hrozí vysoký krevní tlak?	231
Proč má kouření negativní vliv na srdce?	233
Něco k zamyšlení.....	236

Kapitola 6 – Máte zdravé zažívání?

238

Pohled do žaludku	239
Endoskopie je, když... ..	242
Léky.....	244
Jak funguje žlučník	245
Původ žloutenky	247
Jaterní životospráva.....	248
Laparoskopická operace žlučníku	249
Lokální léčba žlučníkových kamenů.....	249
Koloběh vody v těle	250
Průměrné složení moče	250

Kapitola 7 – Být ve své kůži.....

252

Dráždivá pleť	253
Fit-recept	255
Lupénka (psoriáza).....	255
Křemík a zdraví	257
Želatinový nápoj.....	257
Kůže a věk	258
Přírodní mast proti vypadávání vlasů	258

Klíšťata a Lymeská nemoc.....	259
Auu, to bolí... ..	261
Lidské reakce v horku	261
Když lékař řekne: Bolest trojklanného nervu.....	262
Co znamená diagnóza: Meralgia paresthetica.....	263

III. DÍL – PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ

Kapitola 1 – Alergie.....267

Alergie na mléko.....	267
Rozpoznávací test	268
Ekologická výživa.....	268
Seznam alergenů	269

Kapitola 2 – Chcete zhubnout?.....274

Výpočet optimálního množství základních živin	277
Výdej energie při různých činnostech.....	279
Přehled hlavních vitaminů	280
Přehled tabulek potravin.....	281
Vhodné kombinace pokrmů v průběhu jednoho jídla.....	285
Tukové bohatství potravin	287
Bílkovinné bohatství potravin	288
Podpora vybraným návrhům na snížení hladiny cholesterolu.....	290
Nevhodné kombinace pokrmů v průběhu jednoho jídla.....	294
Problémy s nadváhou.....	296
Žokejská dieta.....	300
Hollywoodská dieta	301
Dieta bramborová.....	303
Redukční dieta pro zaměstnané ženy	303
Redukční dieta na 1000 kcal	305
Noordenova–Salomonova dieta	306

Kapitola 3 – Dietou proti rakovině.....307

Dědičné vlohly a rakovina	308
Než se začnete opalovat	308

Ultrafialové záření a UV-filtry	308
Co jsou volné radikály	309
Biologická ochrana	309
Endokrinologie	310
Naděje v boji proti rakovině	310

Kapitola 4 – Žena uprostřed civilizace

Přechod a estrogény	311
Klimakterium	313
Stárnutí.....	313
Co znamená diagnóza: močová inkontinence	315
Alkoholismus žen.....	315
Cvičení proti vráskám	316
Umělá nadra	317
Bylinný čaj – Fit-recept	317

Kapitola 5 – Podnikání a zdraví

První zásada: upravit režim dne	318
Druhá zásada: cesta k přirozené látkové výměně	320
Třetí zásada: vyloučit rafinovaný cukr	322
Čtvrtá zásada: konzumujme více hořčíku.....	323
Pátá zásada: alkoholu méně a kvalitněji.....	324
Šestá zásada: více minerální vody	325
Sedmá zásada: pro psychiku volte pouze přirozené postupy	326

IV. DÍL – BYLINY PRO ZDRAVÍ ANEB TAJEMSTVÍ TISÍCILETÝCH RECEPTUR

Zamysleme se sami nad sebou	331
1. Praktické rady pro používání bylin	335
2. Bylinné šťávy	337
3. Léčivé čaje ze starých herbářů	340
4. Bylinné koupele.....	353
5. Léčivé koření	356
6. Domácí léky z bylin.....	358
a) Všeobecně (kapky, Aloe, Šalvěj, Hořec, Netřesk střešní, oleje)	358

b) Omlazující účinky (Tibetský recept mládí, recept faráře Künzela)	360
c) Nachlazení (teplota, horečka, potíže hlasové, nepříjemně páchnoucí dech, angína, pokašlávání, odolnost proti nachlazení)	361
d) Katary průdušek a plic	363
e) Bolest hlavy (celková, migrenosní, z nadměrné únavy)	364
f) Oči, zuby (zánět spojivek, trojklanný nerv, vývoj zubů), uši	366
g) Antibiotika a záněty všeobecně (byliny po užívání antibiotik, povrchní a hluboké záněty)	367
h) Kůže všeobecně (vrásky, skvrny v obličeji, pihy, popáleniny, dlouho hnisající vředy, strupovitost pokožky, ochablá pokožka, oznoženiny, na pleť i po holení, osypky u dětí, kojenecký ekzém, bradavice, poruchy ochlupení, rozpukané ruce, zánět lícního nervu, pupínky a akné v obličeji, oteklý prst)	367
ch) Ekzémy (vnitřní čištění, drsná pokožka a zčervenání pokožky, neprat v prásčích)	371
i) Pěkné vlasy (prevence, padání vlasů, křehké a lámavé vlasy, štěpící se, řídké a šedivé vlasy, lupy)	373
j) Otylost (recepty pro štíhlou linii, recept při současné cukrovce a skleróze, i křečových žilách)	378
k) Nespavost (recepty, bylinný čaj pro dobrý spánek)	379
l) Neurózy (recept při současně nízkém krevním tlaku)	381
m) Nemoci krevního oběhu (při slabém krevním oběhu a nízkém tlaku, při vysokém krevním tlaku a kornatění, dušení, třes u srdce)	381
n) Ženské obtíže (slabá a silná menstruace, výtok, výplachy)	382
o) Prostata	383
p) Záněty ledvin a močových cest (chronické záněty)	383
r) Revmatické potíže (recept na vyhojení revmatismu, pohmožděniny, natržení šlach)	383
s) Hemoroidy	384
t) Páteř, vazy (bolesti, slabost, zábnutí, mravenčení)	384
u) Žaludky (nedostatek kyselin, nadýmání, koliky, žlučnickové potíže, infekční žloutenka, pokažený žaludek)	385
v) Rakovina	387
7. Léčivé rostlinné přípravky (Fytoterapeutika)	388

V. DÍL – ZELENINA PRO ZDRAVÍ ANEK NEZAPOMENUTELNÉ RECEPTY

1. Sklizeň zeleniny	397
---------------------------	-----

2. Uchovávání zeleniny.....	398
3. Zmrzlá zelenina	400
4. Uchovávání hub na zimu.....	401
5. Uchovávání čerstvých okurek na zimu.....	406
6. Sušení zeleniny	407
7. Výběr a příprava zeleniny k sušení	409
8. Prášek ze zeleniny do polévky	413
9. Zeleninové tresti	414
10. Receptář	417

VI. DÍL – OVOCE PRO ZDRAVÍ ANEB NEZAPOMENUTELNÉ RECEPTY

1. Příprava ovoce k zavařování.....	437
2. Ovoce zavařené v páře	438
3. Příprava, svařování a čištění cukru	441
4. Ovoce zavařené a naložené do octa	442
5. Ovoce naložené do lihovin a vína	444
6. Nakládání ovoce po italsku.....	447
7. Ovoce naložené do hořčice	447
8. Ovoce naložené do medu	449
9. Ovocné a bylinné šťávy.....	452
10. Lihuprosté ovocné nápoje.....	455
11. Různé nápoje ovocné.....	456
12. Podomácku sušené ovoce	458
13. Kandování a cukrování ovoce	463
14. Želé či rosoly ovocné	465
15. Návod k přípravě sójových pokrmů.....	467

VII. DÍL – PŘEHLED LÉČENÍ NEDUHŮ TĚLA BYLINAMI

Domácí bylinná lékárnička (lidová medicína)	481
Seznam našich domácích léčivých rostlin	488
Tabulka domácí bylinné lékárničky.....	491

DOSLOV	493
--------------	-----