

OBSAH

Předmluva	5
Vaše zdraví je vaše zodpovědnost....	8

ONEMOCNĚNÍ

Afty a onemocnění úst	16
Akné.....	17
Alergie.....	18
Anémie.....	19
Astma	20
Bolesti čelisti	21
Bolesti hlavy	22
Bolesti zad a šíje	23
Bradavice.....	24
Bronchitida.....	25
Burzitida a tendinitida	26
Celiakie	27
Cukrovka a inzulínová rezistence	28
Častá nemocnost	30
Demence	31
Deprese	32
Dna.....	33
Ekzémy a dermatitida	34
Fobie.....	35
Gastroenteritida	36
Hemoroidy	37
Hmyzí bodnutí a štípnutí.....	38
Horečka.....	39
Chrápání	40
Chronická bolest	41
Chřipka a nachlazení	42
Inkontinence	43
Křečové žíly.....	44
Lupénka	45
Menstruační potíže	46
Migrény.....	47
Modřiny	48
Mykózy	49
Nadváha a obezita	50
Nadýmání.....	51
Natažený či natržený sval, podvrtnutí.....	52
Nepříjemný pach z úst a tělesný pach	53
Neuralgie.....	54
Nevolnost a zvracení	55
Oční infekce	56

Onemocnění očí.....	57
Ovary	58
Osteoartritida.....	59
Osteoporóza	60
Pásový opar	61
Podpora přirozeného početí	62
Podpůrná léčba při rakovině	63
Popáleniny.....	65
Poruchy spánku	66
Poruchy trávení	67
Potíže s prostatou	68
Potravinové intolerance	69
Prevence cévní mozkové příhody.....	70
Prevence ledvinových kamenů ..	71
Problémy s nehty	72
Problémy s pamětí.....	73
Problémy se zuby a dásněmi.....	74
Problémy se žlučníkem.....	75
Problémy vlasové pokožky a vlasů	76
Průjem.....	77
Předcházení pádu	78
Příznaky menopauzy	79
Rány a jejich léčba	80
Raynaudova choroba	81
Revmatoidní artritida.....	82
Říznutí a škrábnutí.....	83
Senná rýma	84
Sexuální problémy	85
Sezonní afektivní porucha	86
Svalové křeče	87
Syndrom dráždivého tračníku...88	
Syndrom Jet lag (pásmová nemoc)	89
Ušní šelest (tinnitus).....	90
Únava	91
Úzkost	92
Vyrážky a kožní problémy.....	93
Vysoká hladina cholesterolu	94
Vysoký krevní tlak	95
Zácpa.....	96
Zánět močových cest.....	97
Zánět vedlejších dutin nosních (sinusitida).....	98
Zánětlivá onemocnění střeva ...	99
Závrať	100
Zdravé srdce a krevní oběh	101

Zlepšení koncentrace	103
Zmrzlé rameno.....	104
Ztráta vlasů	105

POMOC Z PŘÍRODY

Aloe vera	106
Artyčok zeleninový	107
Avokádo	108
Bazalka posvátná.....	109
Bergamot.....	110
Bez černý.....	111
Borovice přímořská	112
Brutnák lékařský	113
Celerové semínko	114
Citroník pravý	115
Čajovník čínský.....	116
Černucha setá.....	117
Česnek kuchyňský.....	118
Devětsil lékařský	119
Divizna malokvětá	120
Drmek obecný.....	121
Echinacea	122
Eukalyptus	123
Garcinie kambodžská	124
Gymnema lesní	125
Harpagofyt ležatý	126
Heřmánek pravý.....	127
Hloh jednosemenný	128
Hřebíček.....	129
Chebulé srdčitá.....	130
Chilli papričky	131
Chmel otáčivý	132
Indický ženšen	133
Jihoafrická pelargonie	134
Jinan dvoulaločný	135
Jírovec maďal	136
Kadidlovník pilovitý	137
Kalmegh.....	138
Karminativa	139
Kasie úzkolistá	141
Káva	142
Kopřiva dvoudomá	143
Kostival lékařský	144
Kozinec blanitý	145
Křen selský	146
Kukuřičné vlasy.....	147
Kurkuma	148

Léčivé houby	149
Lékořice lysá	150
Levandule lékařská.....	151
Lněné semínko.....	152
Maca horská.....	153
Manukový med	154
Máta peprná.....	155
Meduňka lékařská.....	156
Medvědice lékařská.....	157
Měsíček lékařský	158
Momordika hořká.....	159
Mučenka pletní	160
Ořechy.....	161
Ostropestřec mariánský	162
Ostružiník ojíňený	163
Perila křovitá.....	164
Pískavice řecké seno	165
Ploštičník větevnatý	166
Prha arnika.....	167
Propolis	168
Psyllium	169
Ptačinec prostřední	170
Pupalka dvouletá.....	171
Pupečník asijský.....	172
Rozmarýn lékařský	173
Řimbaba obecná.....	174
Serenoa plazivá.....	175
Skořice.....	176
Slávka zelenoústá	177
Slivoň africká	178
Sója luštěnatá	179
Šalvěj lékařská.....	180
Šípky.....	181
Tea tree.....	182
Třešně a višně.....	183
Třezalka tečkovaná	184
Tužebníkův jilmový	185
Valerián	186
Vilcacora.....	187
Vilín virginský.....	188
Vrba bílá	189
Zázvor lékařský.....	190
Zederach indický	191
Ženšen pravý.....	192

VITAMINY, MINERÁLY A ODPLŇKY STRAVY

5-HTP	193
Aminokyseliny	194

Červená fermentovaná rýže	195
Draslík.....	196
Enzymy	197
Flavonoidy.....	198
Glukosamin.....	199
Hořčík.....	201
Hovězí kolostrum.....	202
Chrom.....	203
Koenzym Q ₁₀	204
Křemík	205
Kyselina listová.....	206
Lutein a zeaxantin.....	207
Melatonin.....	208
Multivitaminové přípravky	209
Omega-3 mastné kyseliny.....	210
Probiotika	211
Réva vinná a extrakt z jejích semen.....	213
SAM-e	214
Vápník	215
Vitamin A	216
Vitamin B ₃	217
Vitamin B ₆	218
Vitamin B ₁₂	219
Vitamin C	220
Vitamin D	221
Vitamin E.....	224
Vitamin H.....	225
Vitamin K.....	226
Zinek	227
Železo	228

POMOC Z KUCHYNĚ

Celozrnné obiloviny	229
Hořká čokoláda	231
Jablečný ocet.....	232
Jedlá soda	233
Kuřecí vývar	234
Olivový olej	235
Rajský protlak	236
Slaná voda	237
Vláknina.....	238

TERAPIE

Ájurvéda.....	240
Akupunktura a akupresura	241
Alexandrova technika	243
Aromaterapie.....	245
Bezlepková dieta	247

Bowenova tlaková masáž.....	248
Canisterapie a přínos domácích mazlíčků	249
Cvičení	250
Čchi-kung	254
Deníková metoda	256
Dieta FODMAP	257
Elektroakupunktura a metoda TENS.....	258
Eliminační dieta.....	259
Feldenkraisova metoda.....	260
Fototerapie.....	262
Hydroterapie	263
Hypnoterapie.....	264
Chiropraxe	266
Chůze.....	268
Jóga.....	271
Kognitivně-behaviorální terapie	274
Kryoterapie.....	275
Laserová terapie.....	276
Masáže	278
Meditace.....	280
Muzikoterapie	282
Obklady.....	283
Osteopatie	284
Pánevní dno a jeho posilování	285
Pilates	287
Pitný režim.....	289
Protahování	290
Relaxace	292
Sauna.....	294
Spánková hygiena.....	295
Společenské kontakty	297
Stimulace mozkových buněk ..	298
Sublinguální imuniterapie.....	299
Tai-či.....	300
Tanec.....	302
Tepelná léčba.....	304
Terapie smíchem	305
Tygří mast	306
Výplach nosu	307
Slovníček pojmů	308
Rejstřík.....	312