

Tajemství zdravého těla

1 Zdravé srdce

12–27

Každodenní život • Stravování pro zdravé srdce • Tajemství stravy pro zdravé srdce
• Stále v pohybu • Pomocná ruka medicíny

2 Krev a krevní oběh

28–39

Zdravá krev • Jak se vyhnout hluboké žilní trombóze • Správný krevní tlak • Čisté cévy

3 Dech života

40–53

Zdravé plíce • Boj s kašlem a rýmou • Tajemství čerstvého vzduchu v domácnosti • Boj s alergiemi

4 Silné kosti a svaly

54–67

Posilování kostí • Síla svalů • Péče o klouby • Tajemství lázeňské péče • Prevence a léčba zranění

5 Výživa a zdravá hmotnost

68–81

Každodenní strava • Tajemství fytochemikálií • Výživa během života • Snižování nadváhy

6 Lepší trávení

82–95

Žaludek potřebuje péči • Ať šťávy tečou • Tajemství ajurvědy • Je to otázka rytmu • Další otázky

7 Zdravé močové cesty

96–105

Péče o ledviny • Boj s infekcí • Tajemství silné pánve • Prevence prostatických potíží

8 Zdravé hormony

106–115

Jak na cukrovku • Péče o štítnou žlázu a nadledvinky • Jak řešit nedostatek jódu

9 Životní cykly

116–131

Zdravý reprodukční systém • Zlepšení pohlavního života • Tajemství zvýšení plodnosti
• Zdravé mateřství • Lepší snášení životních změn

10 Boj s vetřelci

132–147

Posilování obranyschopnosti • Boj s infekcí • Tajemství přírodních antibiotik
• Prevence rakoviny • Alergie a nesnášenlivost

11 Zářivý úsměv, zdravá ústa

148–157

Péče o zuby a dásně • Ochrana ústní dutiny, rtů a jazyka • Tajemství zdravých zubů

12 Ochrana pokožky	158–167
Základní péče o pleť • Léčba kožních potíží • To nejlepší pro pokožku	
13 Lesklé vlasy, pevné nehty	168–177
Péče o vlasy • Péče o nehty • Vlasy a nehty: tajemství a mýty	
14 Dobré stárnutí	178–195
Důležitost životního stylu • Stravou ke zdravějšímu stáří • Pohybem k mládí • Tajemství zdravého stáří • Medicína zachraňuje	
 Tajemství zdravé mysli	
15 Zdravá nervová spojení	198–209
Posilování mozku • Bolesti hlavy a migréna • Tišení bolestí a léčba nervů • Tajemství regenerace mozku	
16 Emoční rovnováha	210–225
Dobrá nálada každý den • Tajemství síly sugesce • Zvládání deprese • Jak na úzkost	
17 Ochrana mozku	226–239
Strava a životní styl • Předcházení demencí • Jak zvítězit nad demencí • Parkinsonova choroba: zpomalení progresu	
18 Zlepšování paměti	240–255
Lepší vzpomínání • Tajemství posilování paměti • Změna životního stylu • Co vědí odborníci	
19 Bystře smysly	256–273
Ochrana zraku • Sluch a rovnováha • Tajemství „supersmyslů“ • Využívání hmatu • Zlepšování čichu a chuti	
20 Lepší noční spánek	274–289
Spánkem ke zdraví • Když spánek nepřichází • Tajemství ovládnutí snů • Specifické poruchy spánku	
21 Jak se zbavit špatných návyků	290–305
Ovládnutí tužeb a závislostí • Tajemství přírodních narkotik • Boj se strachem, fobiemi a obsesemi	