

Obsah

MUDr. JOSEF JONÁŠ

<i>Objevme znovu oběh energie</i>	<i>10</i>
<i>Ženská energie</i>	<i>12</i>
<i>Ztráta energie negativními emocemi</i>	<i>13</i>
<i>Přeměna negativní energie v energii životní síly</i>	<i>14</i>
<i>Energie - klíč ke zdraví</i>	<i>15</i>
<i>Tvořící síla</i>	<i>16</i>
<i>Sexuální energie ženy</i>	<i>16</i>
<i>Zachování energie v těle</i>	<i>17</i>
<i>Ovariální síla a ovariální dýchání</i>	<i>19</i>
<i>Energetický potenciál ženy</i>	<i>27</i>
<i>Čarodějův učeň</i>	<i>31</i>

STRAVA PRO ŽENY (MUDr. Josef Jonáš & Mgr. Margit Doupovcová)

<i>Základní stravovací principy</i>	<i>34</i>
<i>Časté zdravotní problémy u žen</i>	<i>35</i>
<i>Potraviny ideální pro ženy</i>	<i>45</i>

Část první: Bylinkářství

I. BYLINKÁŘSTVÍ	51
<i>Bylinkářství a západní medicína</i>	<i>54</i>
<i>Byliny ve zkumavce</i>	<i>56</i>
II. POČÁTEK VAŠEHO STUDIA BYLIN	59
<i>Kde začít?</i>	<i>59</i>
<i>Život s rostlinami</i>	<i>60</i>
<i>Budování bylinářské spížirny.</i>	<i>61</i>
<i>Výběr nejlepších bylin</i>	<i>63</i>
<i>Jak poznat kvalitní byliny</i>	<i>65</i>
<i>Jak byliny skladovat</i>	<i>66</i>
<i>Vaše knihovna léčivých bylin</i>	<i>66</i>
<i>Používání bylin</i>	<i>67</i>
<i>Jak pracovat s knibou</i>	<i>68</i>
<i>Jak interpretovat měření užívaná v této knize</i>	<i>70</i>
<i>Prodej bylin</i>	<i>71</i>
<i>Jak určovat dávkování</i>	<i>72</i>

Část druhá: Umění přípravy bylin

III. UMĚNÍ PŘÍPRAVY BYLIN	73
<i>Prostředky bylinkářství</i>	<i>73</i>
<i>Kde začít</i>	<i>74</i>
<i>Co budete potřebovat</i>	<i>75</i>
IV. UMĚNÍ PŘÍPRAVY ČAJŮ Z LÉČIVÝCH BYLIN	77
<i>Proporce bylin ve vodě</i>	<i>77</i>
<i>Nálevy a bylinné čaje</i>	<i>78</i>
<i>Odvary</i>	<i>79</i>
<i>Dávkování bylinkových čajů</i>	<i>80</i>
<i>Jak dlouho vydrží čaj čerstvý</i>	<i>81</i>
V. PŘÍPRAVA LÉČIVÝCH BYLINNÝCH OLEJŮ	82
<i>Přísady do bylinných olejů</i>	<i>82</i>
<i>Jak připravovat medicínální oleje</i>	<i>83</i>
<i>Cezení a ukládání</i>	<i>85</i>
<i>Co můžeme očekávat</i>	<i>85</i>
<i>Příklady některých bylinných olejů</i>	<i>86</i>
VI. HOJIVÉ MASTI A MAZÁNÍ	89
<i>Základní receptury pro masti a mazání</i>	<i>89</i>
<i>Některé z mých nadčasových receptur na mazání</i>	<i>90</i>
VII. JAK PŘIPRAVOVAT PILULKY A KAPSLE	92
<i>Rostlinné pilulky</i>	<i>92</i>
<i>Příklad receptury na bylinkové pilulky</i>	<i>93</i>
<i>Bylinkové kapsle</i>	<i>93</i>
VIII. SIRUPY	95
<i>Příklady bylinkových sirupů</i>	<i>97</i>
IX. JAK PŘIPRAVOVAT BYLINKOVÉ TINKTURY A MAZÁNÍ	99
<i>Výbody tinktur</i>	<i>99</i>
<i>Výběr bylin</i>	<i>100</i>
<i>Volba menstrua</i>	<i>100</i>
<i>Jak připravovat tinktury tradiční metodou</i>	<i>103</i>
<i>Skladování</i>	<i>104</i>
<i>Dávkování</i>	<i>104</i>
<i>Bylinková mazání</i>	<i>105</i>
X. KOŘENÁŘSKÁ TRUHLICE	107

Část třetí: Přejít do epochy úplňku

XI. NOVÉ ZAČÁTKY	109
<i>Rituály pro ustup do času úplňku</i>	<i>112</i>

XII. BOUŘLIVÉ HORMONY DOSPÍVÁNÍ.....	114
<i>Byliny jaterní a endokrinního systému</i>	<i>116</i>
<i>Jaterní a endokrinní bylinkové receptury</i>	<i>119</i>
<i>Dietetické rady</i>	<i>121</i>
<i>Doporučené dietetické doplňky</i>	<i>123</i>
XIII. MENSTRUACNÍ OBTÍŽE	126
<i>Na bolestivé křečovitě menstruae</i>	<i>127</i>
<i>Prevence křečí</i>	<i>129</i>
<i>Pro nepravidelnou nebo opožděnou menstruaci</i>	<i>130</i>
<i>Při probíhajícím cyklu</i>	<i>131</i>
<i>Při zvlášť silném krvácení</i>	<i>132</i>
<i>Během menstruačního cyklu</i>	<i>133</i>
XIV. AKNÉ A PROBLÉMY S PLETÍ	135
<i>Dietetická doporučení pro akné mladistvých a problémy přidružené</i>	<i>135</i>
<i>Pěťisložkový program na zářivou pleť</i>	<i>136</i>
<i>Denní - zázračná zrna</i>	<i>137</i>
<i>Denní: adstringentní tonikum</i>	<i>138</i>
<i>Denní - masážní krém</i>	<i>139</i>
<i>Týdenní program: pleťová maska</i>	<i>142</i>
<i>Týdenní program: bylinková pára</i>	<i>143</i>
<i>Pro narušenou pleť</i>	<i>145</i>

Část čtvrtá: Ženy plodného věku

XV. ZDRAVÍ ŽENY	146
<i>Léčivé byliny pro ženy</i>	<i>148</i>
<i>Bylinné čaje pro celkové zdraví</i>	<i>150</i>
<i>Játra</i>	<i>151</i>
<i>Správná výživa</i>	<i>153</i>
<i>Sedací koupele</i>	<i>153</i>
<i>Odpočinek</i>	<i>154</i>
<i>Doplňky stravy</i>	<i>155</i>
XVI. MENSTRUACNÍ PROBLÉMY	156
<i>Bolestivá menstruae / menstruační křeče (dysmenorrhea)</i>	<i>157</i>
<i>Silné menstruační krvácení (menorhagia)</i>	<i>160</i>
<i>Amenorhea - absence menstruae</i>	<i>163</i>
<i>Premenstruační syndrom (PMS)</i>	<i>165</i>
<i>Endometrióza</i>	<i>169</i>
XVII. POŠEVNÍ INFEKCE A GENITÁLNÍ OPAR	173
<i>Jednoduché kvasinkové infekce (candida, monilia)</i>	<i>174</i>
<i>Přírodní léky pro kvasinkové infekce</i>	<i>175</i>
<i>Infekce způsobené trichomonas vaginalis a dalšími bakteriemi</i>	<i>180</i>
<i>Přírodní léky pro gardnerehu a nespecifické vaginitidy</i>	<i>182</i>

<i>Alergie jako příčina vaginálních infekcí</i>	<i>183</i>
<i>Genitální opar</i>	<i>184</i>
<i>Opar a těhotenství</i>	<i>190</i>
XVIII. FIBROCYSTY A DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ PRSŮ	191
<i>Můj osobní program pro léčení fibrocyst</i>	<i>194</i>
<i>Když máte rakovinu prsu</i>	<i>197</i>
XIX. FIBROIDY, CYSTY, CERVIKÁLNÍ DYSPLAZIE, HYSTEREKTOMIE	198
<i>Děložní fibroidy</i>	<i>199</i>
<i>Cysty na vaječnících</i>	<i>199</i>
<i>Přírodní terapie pro fibroidy a cysty</i>	<i>200</i>
<i>Příklad léčby pro fibroidy a cysty</i>	<i>203</i>
<i>Cervikální dysplazie</i>	<i>203</i>
XX. PLODNOST A NEPLODNOST	206
<i>Bylinky na podporu plodnosti</i>	<i>208</i>
<i>Závěrečná poznámka</i>	<i>209</i>

Část pátá: Těhotenství a porod

XXI. ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ	210
<i>Léčivé byliny, které lze bezpečně používat během těhotenství</i>	<i>212</i>
<i>Byliny pro těhotenství</i>	<i>214</i>
<i>Obecné předpisy pro zdravé těhotenství</i>	<i>219</i>
XXII. OBECNÉ PROBLÉMY V TĚHOTENSTVÍ	222
<i>Ranní nevolnosti</i>	<i>222</i>
<i>Bylinné přípravky pro ranní nevolnosti</i>	<i>224</i>
<i>Pálení žáhy</i>	<i>225</i>
<i>Únava</i>	<i>226</i>
<i>Bylinné prostředky proti únavě</i>	<i>227</i>
<i>Chudokrevnost (anémie) a nedostatek železa</i>	<i>228</i>
<i>Retence tekutin</i>	<i>229</i>
<i>Bylinné léky proti retenci tekutin</i>	<i>229</i>
<i>Zánět močového měchýře (cystitis)</i>	<i>230</i>
<i>Přírodní léky na zánět močového měchýře</i>	<i>230</i>
<i>Zácpa</i>	<i>231</i>
<i>Bylinné prostředky proti zácpě</i>	<i>231</i>
<i>Křečové žíly (varices cruris)</i>	<i>233</i>
<i>Bylinné léky na křečové žíly</i>	<i>234</i>
<i>Hemoroidy</i>	<i>235</i>
<i>Pajizévky (striae)</i>	<i>236</i>
<i>Bylinné léky na pajizévky</i>	<i>236</i>
<i>Nebezpečí potratu</i>	<i>237</i>
<i>Bylinná léčba pro prevenci potratu</i>	<i>238</i>

XXIII. POROD A POPORODNÍ PÉČE	240
<i>Dlouhé porodní bolesti</i>	<i>241</i>
<i>Stabilizace krevního tlaku</i>	<i>241</i>
<i>Silné krvácení</i>	<i>242</i>
<i>Stehy a natržení</i>	<i>243</i>
<i>Jak zajistit dostatečné množství a kvalitu mléka</i>	<i>243</i>
<i>Jak snížit tvorbu mléka</i>	<i>244</i>

Část šestá: Menopauza

XXIV. NOVÝ ŽIVOTNÍ CYKLUS	246
<i>Výživa v menopauze</i>	<i>249</i>
<i>Vápník</i>	<i>250</i>
<i>Železo</i>	<i>251</i>
<i>Vitamín E</i>	<i>251</i>
<i>Včelí pyl</i>	<i>252</i>
<i>Spirulina</i>	<i>252</i>
<i>Andělika čínská</i>	<i>253</i>
<i>Ženšen (Panax ginseng)</i>	<i>253</i>
<i>Nevhodné potraviny</i>	<i>254</i>
<i>Cvičení</i>	<i>254</i>
XXV. BYLINNÉ LÉKY PRO MENOPAUZU	256
<i>Posilující a tonizující prostředky</i>	<i>256</i>
<i>Léčení návalů</i>	<i>259</i>
<i>Ztenčování poševních stěn</i>	<i>260</i>
<i>Kegelovy cviky</i>	<i>262</i>
<i>Jak si poradit s retencí tekutin</i>	<i>262</i>
<i>Bolesti zad během menopauzy a jejich léčba</i>	<i>264</i>
<i>Osteoporóza</i>	<i>265</i>
<i>Léčba syntetickým estrogenem (ERT)</i>	<i>267</i>

Příloha I.

MATERIA MEDICA - SEZNAM LÉČIVÝCH BYLIN	270
<i>Andělika lékařská</i>	<i>271</i>
<i>Ploštičnik brozovitý</i>	<i>272</i>
<i>Kalina slivoňolistá</i>	<i>273</i>
<i>Benedikt lékařský (čubet)</i>	<i>273</i>
<i>Caulophyllum thalictroides</i>	<i>274</i>
<i>Heřmánek lékařský</i>	<i>275</i>
<i>Kostival lékařský</i>	<i>277</i>
<i>Kalina obecná</i>	<i>280</i>
<i>Smetánka lékařská (pampeliška)</i>	<i>280</i>

<i>Andělíka čínská</i>	281
<i>Hlaváč fialkový</i>	282
<i>Zázvor lékařský</i>	283
<i>Chmel otáčivý</i>	284
<i>Levandule lékařská</i>	287
<i>Lékořice lysá</i>	287
<i>Srdečník obecný (buřina srdečník)</i>	289
<i>Pelyněk černobýl</i>	290
<i>Kopřiva dvoudomá</i>	291
<i>Máta polej</i>	293
<i>Maliník obecný (lesní)</i>	294
<i>Kokoška pastuší tobolka</i>	296
<i>Mitchella plazivá</i>	296
<i>Kozlík lékařský</i>	297
<i>Drmek „mnichův pepř“</i>	298
<i>Dioskorea vlnatá</i>	299
<i>Řebříček obecný</i>	300

Příloha II.

OSOBNÍ ZDRAVOTNÍ ZÁZNAMY	304
---------------------------------------	------------

Byliny uvedené v této publikaci distribuuje a zasílá

N A T U R A

Teplická 134/135, 402 05 Děčín