

Úvod ... 5

Díl první: UDRŽOVÁNÍ TĚLESNÉHO ZDRAVÍ

Lékařství se představuje	... 5
Vztah lékařství a přírodního léčitelství	... 6
Ideální váha bez odříkání	... 8
Šance pro vaše zdraví – rekondiční dieta	... 10
Hubnutí bez pilulek	... 11
Chcete být štíhlí, zdraví, elegantní?	... 12
Nesouměrná tloušťka a její moderní léčení	... 13
Švédské kapky proti nemocem	... 16
Jak rychle upravit podváhu	... 16
Prevence nádorů speciální stravou	... 17
Alergie a průduškové astma	... 18
Alternativní medicína a astma?	... 20
Umět žít s cukrovkou	... 20
Žaludeční pohoda a nepohoda	... 23
Nezbytné minerály pro naše tělo	... 23
Musí se žlučnickové kameny operovat?	... 25
Střevní mikroflóra a zdraví	... 27
Trápí vás žíly?	... 28
Chcete mít štíhlé a pěkné nohy?	... 31
Alternativní léčení	... 31
S magnetickými poli proti neduhům páteře, kostí, kloubů a nervů	... 33

Díl druhý: PORUCHY FUNKCÍ TĚLA – ZAŽÍVÁNÍ, VYLUČOVÁNÍ

Smysl prodlužování lidského věku	... 35
Lidské tělo	... 39
Člověk sedící neboli Homo sedentarius	... 40
Funkční zažívací potíže	... 41
Mentální anorexie	... 43
Potíže nemocných po operaci žlučníku	... 44
Nemocný cukrovkou a operace	... 45
Jak odstranit zácpu přírodními prostředky	... 46
Ledviny a vnitřní prostředí	... 47
Otoky končetin	... 48

Díl třetí: SRDCE, CÉVY, KREV, GYNEKOLOGIE, DECH A ATMOSFÉRA

Příznak bušení srdce	... 51
Rizika ucpání tepen	... 52
Prevence náhlé smrti	... 53
Křeče věnčitých cév neboli spasmy	... 53
Funkce cévního entothelu neboli výstelky cév	53
Přelom v léčbě hypercholesterolémie	... 53
Ovlivnění rizikových činitelů	... 54
Ryby a lidské zdraví	... 54
Poruchy měsíčního krvácení ženy	... 56
Přirozená antikoncepce – je spolehlivá?	... 58
Přerušování těhotenství neoperativní cestou?	... 60
Odstranění poruch orgasmu u ženy	... 61
Cviky pro zvýraznění ženských proporcí	... 62
Onemocnění dýchacích cest	... 62
Plíce a atmosféra	... 64

Díl čtvrtý: PSYCHIKA – VZTAH MEZI LÉKAŘEM A PACIENTEM – LÉČENÍ BYLINAMI

Zdraví a psychická energie	... 67
Psychorelaxace	... 67
Metoda progresivní relaxace	... 68
Metoda aktivní relaxace svalového napětí	... 68
Metoda stupňované aktivní hypnózy	... 69
Existují přírodní látky, tišící nervy?	... 70
Jaké bude nemocenské a zdravotní pojištění v Čechách?	... 70
Fytoterapie a fytoterapeutika – stále aktuální (RNDr. PhDr. František Starý, CSc.)	71
Kampo medicína (Prof. MUDr. Jiří Elis, DrSc.)	... 73
Přehled léčení neduhů těla bylinami	... 75
Seznam našich domácích léčivých rostlin	... 78
Doslov	... 85