

Obsah

1. Dobrodružný a pohodový přechod	9
Léčivá bylina proti návalům horka	13
Horké tipy proti návalům horka	14
Nápoj lásky	16
Přehled tipů pro období přechodu	17
Mladé ženy bez léků proti bolesti	18
2. Zdraví mužů bez starostí	20
Léčivé byliny pro muže	21
3. Ledviny, močový měchýř, pánevní dno	23
Tipy pro účinnou péči o ledviny	23
Jednoduchá cvičení pro volné chvíle	25
Trénink mozkových buněk	27
Pomoc pro nateklé nohy	28
4. Stárnutí bez Alzheimerera	30
Prevence demence	31
5. Klouby bez bolesti	35
Jak dosáhnout úlevy	36
6. Neustálé vyčerpání?	38
Myslet na pozitivní věci	39
Jak zatočit se stresem	45
Nebudte dokonalí!	47

Projíme se do další deprese?	48
Přehled tipů proti vyčerpání	50
7. Zasloužený nepřerušovaný spánek	54
Přehled metod pro snadné usínání	56
8. Pouze „dobrý“ cholesterol bez „špatného“	59
Jak udržet cholesterol ve správných mezích	62
Pohyb a hořčiny	64
Tyto potraviny nikdy nejím	64
9. Krevní cukr bez výkyvů	66
Nejlepší lék je správná strava	68
10. Nejnovější recept na švédské kapky	71
Tipy na obklady a užívání	72
11. Pálení žáhy bez popálenin	74
Chutná strava bez lítosti	77
12. Odkyselení bez stresu	81
Přírodní tipy proti překyselení	83
13. Žaludek bez tlaku	86
Pryč s nadýmáním apod.	88
14. Játra a střeva bez bloků	92
Jak napomoci správnému trávení	93

15. Mýty o zdraví bez náhradního náboženství	97
Už jsme zažili mnohé iracionální mýty	97
Selský rozum namísto slibů uzdravení	99
16. Hořčík bez šumivých tablet	102
Tipy při křečích v lýtkách, bolestech z růstu a bolestech hlavy	103
17. Alergie bez chemie	105
Příjemná péče o kůži a ledviny	107
18. Na slunce beze strachu	110
Bronz bez ochranných opalovacích prostředků	111
Vitamin D, elixír života	112
Děti potřebují čerstvý vzduch	114
19. Dětské oblečení bez jedů	115
Čím barevnější, tím lepší	116
Ruce pryč od oblečení s UV-ochranou	118
Opravdu 100% bavlna?	119
Žádný strach ze second handu	120
20. Zuby bez kazů	121
Zubní kaz se vyléčí sám	124
Tipy pro zdravé zuby	126
Fluoridy, amalgam atd.	128
Stále více rovnátek	129

21. (Březový) cukr bez lítosti	131
Bílý cukr, skrytý jed	132
22. Čas na přemýšlení	134
23. Pozitivní ohlasy a zkušenosti klientů	137
O autorce	151