

OBSAH

Úvod 5

Úvod k českému vydání 10

I. Preventivní péče 11

1. Co mám jíst? 13

2. Odpovědi na obvyklé otázky o výživě a zdraví 48

3. Co si dát k pití? 77

4. Vzduch a dýchání 87

5. Průvodce ke cvičení pro ty, kteří nenávidí už samotnou myšlenku na cvičení 95

6. Relaxace, odpočinek a spánek 114

7. Zvyky 131

8. Vztahy 149

II. Speciální prevence aneb Jak se vyhnout zákeřným nemocem 175

9. Jak se vyhnout infarktu 159

10. Jak se vyhnout mozkové mrtvici 166

11. Jak se vyhnout rakovině 168

12. Jak chránit svůj imunitní systém 187

III. Základní postupy přirozeného léčení 197

13. Jednoduché metody 199

14. Vitamíny a doplňky jídelníčku 206

15. Pokladnice rostlinných léků 226

IV. Výběr z domácích způsobů léčení běžných onemocnění 241

Rejstřík 325