

Obsah

A VINCING	5
Úvod	5
1. Léčení bolestí páteře pomocí chůze	10
2. Léčení vnitřních orgánů pomocí chůze	15
3. Je libo maličko anatomie?	21
4. Důležitost chůze	28
5. Chůze na boso	28
6. Prodýchejte se ke zdraví	30
7. Prevence chorob pomocí chůze	32
8. Tepová zátěž při chůzi	34
9. Křečové žíly (varixy) a jak na ně	37
10. Chůze v těhotenství	38
11. Dýchání	40
12. Důležitost obutí a oblečení	44
 B TAO SEXU	 46
1. Předehra	47
2. Pět tužeb	48
3. Deset náznaků	48
4. Zadržování semene	50
5. Vývoj života	52
6. Kapitola věnovaná mužům	53
7. Jak ovládnout svou ejakulaci	54
8. Klitorální a vaginální orgasmus	58
9. Pro ženy	59
10. Jak provést tzv. Velký tah	63
11. Muži – zaklínač hadů	64
12. Zvětšení penisu	67
13. Hormony	68
14. Zadržení výronu semene	72
15. Je libo si něco vyzkoušet?	73
16. Jak uzamykat bránu - muži	74

17. Orgasmická vzpruha u žen	74
18. Shrnutí pro muže	76
19. Jak přirážet?	78
20. Erekcce	79
21. Volba a střídání různých poloh	80
22. Devět způsobů poloh	82
23. Důmyslné pomůcky	83
24. Použití afrodiziak	84

C RADY PRO ZDRAVÍ 85

Psychické zdraví	85
Chceš-li řešit nemoce, vyřeš svoje emoce	87
Geopatogenní zóny	89
Vliv zdraví podle fází měsíce	91
Něco o psychice a posílení potence ve starším věku	92
Detoxikace organismu	93
Jak si sedíte na trůně?	94
Účinek zvuku na člověka	96
Jednoduché působení barev	97
Syndrom vyhoření	98
Výživa dle krevních skupin	99
Parazité	103
Jak zjistíš čerstvá vejce?	109
Minerály a kovy	110
Magická koupel	116
Důležité informace o konzumaci ovoce	118
Pití studeného nápoje po jídle nebo i při jídle	118
Polévka jako tekutá lékárnička	119

D STRAVA TVÝM LÉKEM - RADY A DOPORUČENÍ 120

ALERGIE	120
Homeopatická pomoc při jarní alergii	120
Žampiony	121
Astma	121

DEHYDRATACE	122
BOLESTI	122
Nespecifikované bolesti	122
Je libo prášek na bolest zad?	123
Křenová placka	123
BORELIÓZA	124
B VITAMIN	124
Přesun v časových pásmech	124
CUKROVKA	124
Jednoduchý recept při cukrovce	125
DEPRESE	125
DETOXIKACE	126
Vysoký cholesterol	126
Půst	126
Dáte si kávičku s mlékem?	128
Pocení a zápach	129
Zápach z úst	130
Vyvolat zvracení	130
Jak zbavit maso škodlivin?	130
Jíte rádi kuřecí maso?	131
ÉČKA	132
Hydratační krémy	132
Co způsobuje aviváž?	132
Ovocné pivo - pozor!!!	132
Rama - Bůh s nama. Lahodná máslová příchut'	133
Jak poznat kvalitní máslo ?	134
Je libo šunčíčku?	134
Rychlosoli v potravinách	135
Pěstujte si raději svá rajčata	135
HEMOROIDY	136
Před spaním	136
Hubnout pomocí medu?	136
CHŘIPKA, BOLESTI V KRKU, NACHLADNUTÍ	137
Záněty mandlí	137

Bolesti v krku	137
Salát při chřipce	138
Při chřipkových epidemiích	138
Pórek	138
Červená řepa	139
Lichořeřišnice	139
Cibulové ponožky	139
Ztráta hlasu	140
IMUNITA	140
INKONTINENCE	141
JÁTRA	141
Rybíz	141
Ořechový likér na imunitu i žaludek	141
Regenerace jater	141
Detoxikace pomocí zázvoru	142
Čaj ze svízele šířšřového	142
JEČNÉ ZRNO	142
KANDIDÓZA - CANDIDA ALBICANS	143
Zázvor	143
KARPÁLNÍ TUNEL	145
KAŠEL	145
Cibule	146
Zahleněné děti po Vánocích	146
KOJENÍ	146
Na podpora tvorby mateřského mléka	146
KOSTI, KLOUBY	147
Bolesti kloubů a zad	147
Mazání na klouby	147
Chronický zánět kloubů	147
Chronicky nemocná páteř a zatuhlé klouby	147
Bolesti v kolenou	147
Trocha informací o vápníku	147
Cukr je největší zloděj vápníku z našeho těla	148
Na ostruhy na patách	148

Při bolestech krční páteře _____	149
Stravou proti řídnutí kostí _____	149
KREV _____	150
Anemie – chudokrevnost _____	150
Petržel _____	150
Bylinková krev – na všechny nemoci krvetvorby _____	150
Kopřivová šťáva na nízký obsah železa v krvi _____	150
Jablečný ocet jako lék _____	151
Studené ruce a nohy _____	151
Ruský lidový recept na ředění krve _____	152
Krvácení z nosu _____	152
Rada pátera Ferdy _____	152
KŘEČE V NOHOU _____	152
KŘEČOVÉ ŽÍLY _____	152
Měsíček na křečové žíly _____	153
KŮŽE _____	153
Plíseň na nohou _____	153
Repelent na komáry _____	153
Proti klíšťatům _____	153
Měsíčková mast _____	154
Puchýře _____	154
Starý tibetský recept _____	154
Zanícené rány _____	154
Maska na trudovitou pokožku _____	154
Popálení _____	155
LEDVINY _____	155
Vřes obecný _____	155
Ledvinové kameny _____	155
MENSTRUACE _____	156
Na co všechno listí z maliníku _____	156
Kokoška na vnitřní i vnější krvácení _____	157
Menstruační potíže _____	157
Klimakterické potíže _____	159
MIGRÉNA _____	159

JAK ZABRÁNIT NÁSLEDKŮM MOZKOVÉ MRTVICE	161
NADÝMÁNÍ	162
Luštěniny	162
Anýzovo - kmínové mléko pro děti	163
NÁVALY	163
NEHTY	163
NERVY	163
Zlepšení paměti	163
NESPAVOST	164
Oves	164
OČI - zlepšení zraku	164
Universální lék na všechny nemoci očí	164
Glaukom	165
Zdravé oči	165
Váčky pod očima	165
Šedý zákal	165
Obklady na slzné váčky	165
OČKOVÁNÍ - Vakcíny	165
OMRZLINY	165
OPARY	166
OTOKY NOHOU	166
Voda v koleně	166
Zvrtnutí či vykloubení	166
PARODONTÓZA	166
PLEŤ	167
Dokonalá pleťová maska	167
Slanina	167
Slaninový peeling na vysušenou pleť	168
PROSTATA	169
RAKOVINA	169
Citrón do mrazáku?	169
Heřmánek	170
Strava, sex a hormony	170
Nádory a cysty v prsou	170

Další prevence - protirakovinné kúry	170
Mast na rakovinu kůže	171
Potraviny s protirakovinnými účinky	171
Dávno zapomenutý objev	171
Metabolizmus tuků v naší stravě	174
Lněný olej s tvarohem - základní recept	175
Trocha šoku v této jedové době	175
Olej z meruňkových jader	176
REVMA	176
Revmatoidní artritida (zánět v kloubech), Artróza (opotřebování kloubů)	177
Lsti na revmatické bolesti	178
Revmatoidní artritida v kolenou	179
Také pórek	179
ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA	179
RÝMA	180
Zastydlá rýma	180
SKLERÓZA - víno na sklerózu	180
SRDCE	180
Angina pectoris	180
Ateroskleróza	180
Červené víno	181
Kdo pije dlouho žije ?	181
Omyl v medicíně	182
Léčivá síla grapefruitu	185
Brokolice	185
Chřest	185
Ještě jednou med a skořice	186
Žilní systém	186
Vysoký krevní tlak	186
Očista citrónem a česnekem	186
Řecký lék na srdeční choroby a snižování krevního tlaku	187
Petrželový džem na snížení krevního tlaku	187
Nízký krevní tlak	187

Petržel	187
Jak se vyhnout srdečním onemocněním	188
Princip ucpávání cév	189
Infarkty	190
Kašlete na infarkt	190
Infarkt z vodovodního kohoutku?	191
Čištění cév	192
Vysoký krevní tlak	193
Léky na cholesterol	194
ŠKYTAVKA	194
POTÍŽE SE ŠLACHAMI	195
TRÁVENÍ	195
Jak poznat co jíst a co nejíst?	195
Očista tlustého střeva	196
Puškvorec	196
Ananas	196
Jogurty	196
Bílkovina a kyselina	197
Mléko	197
Homogenizované mléko	198
Bílé skvrnky na nehtech	198
Stravitelnost rýže a tvarohu	198
Jak působí ovocné a zeleninové šťávy	198
Souvislosti artrózy kyčelního kloubu se žlučníkem	199
ÚNAVA	202
Jarní posílení organismu	202
UŠI	202
Obklad na zánět ucha	202
Bolesti uší po silném studeném větru	202
Tinitus (pískání, hučení, šumění v uších)	202
Bolest v uchu	202
Na nedoslýchavost	202
NABĚHLÉ UZLINY	203

VLASY	203
Péče o vlasy	203
Kopřivové tužidlo na vlasy	204
Jmelí	204
ZÁCPA a PRŮJEM	204
Starý recept na zácpu	205
Lněná kůra proti chronické zácpě	205
Průjem	205
Co pomůže při průjmu?	206
Posílení sleziny	206
ZUBY	206
ŽALUDEK	206
Mořská nemoc	206
Pálení žáhy	207
Žaludeční vředy	208
ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST	208
Vřes obecný	209
Kopřiva	209
Potraviny proti zánětu močového měchýře	210
Zánět močového měchýře	210
ŽLUČNÍK	210
Nápoj na očistu žlučníku	210
Žlučové kameny	211
Operace žlučníku bez skalpelu	211
Citron a meloun na žlučové kameny	212
Křenové víno na trávení	212
ŽVÝKÁNÍ	213
E CVIKY PROTI BOLESTEM	214
Léčivé dýchání	214
Cvik na stimulaci vnitřního ucha	215
Prevence proti nádorům a cystám v prsou	215
Okamžitá pomoc při cévní mozkové příhodě	216

Posílení svalů krční páteře	216
Napětí zádových svalů	217
Protistresové cvičení - lvíček	217
Zvýšení sexuálních funkcí	218
Autorehabilitace 2-3 krčního obratle	218
Posílení svalů krční páteře	218
Bolesti v zádech	219
Cvik na uvolnění šlach	219
Cvik proti křečovým žilám	219
Cvik na pálení žáhy	219
Test na pohyblivost zad	220
Cvik na bolesti v oblasti krční, hrudní i bederní páteře	220
Bolesti bederní páteře	220
Cvik na kyčelní kloub	221
Cvik pro ramenní kloub	221
Závěrem uvedu příklad z mé přednášky.	222
 Použitá literatura	 223
Pohádka o dvou hliněných nádobách	225
Nabídka mých přednášek	226
Nabídka mých terapií	227
Recenze	228
 Obsah	 229