

OBSAH

Úvodem	7
1. CESTA KE ZDRAVÍ	9
Přírodní léčba, nebo léčení podle lékařských učebnic?	9
Zdraví musíme získávat a pak o ně pečovat	10
2. POTRAVA, KTERÁ LÉČÍ A POSILUJE	13
Léčit znamená čistit	13
Syrová strava je léčivá strava	14
Ovoce jako lék	16
Med léčí a posiluje	19
Ořechy – potrava pro nervy	22
Cibule pomáhá při mnohém neduhu	23
3. POHYB PŘINÁŠÍ SVĚŽEST A RADOSTNOU MYSL	26
Proč gymnastika?	26
Krátké ranní dechové cvičení	27
Malý tělocvik pro každého	28
Pět minut pro štíhlou linii	29
4. VÝCHOVA A VÝŽIVA DĚTÍ	30
Kdy začíná výchova?	30
Moderní dětská výživa	31
5. MALÁ BYLINKÁŘSKÁ LÉKÁRNIČKA	33
Kopřiva podporuje látkovou výměnu a tvorbu krve	33
Pampeliška zvyšuje činnost žlučníku a vypuzuje vodu z těla	35
Pelyněk je osvědčený prostředek pro žaludek	36
✕ <u>Heřmánek proti zánětům a křečím</u>	36
Meduňka lékařská uklidňuje nervy a mozek	37
Máta peprná při bolestech jater a žlučníku	38
Šalvěj proti silnému pocení	38
Podběl proti kataru průdušek	39
Několik důležitých receptů z léčivých bylin	39

6. VODA JAKO PRAMEN ZDRAVÍ	43
Léčebné koupele, které můžeme provádět doma	43
Plavání zlepšuje tělesnou zdatnost	47
✕ <u>Mořská voda pomáhá a léčí</u>	48
7. NÁRUŽIVÍ LIDÉ JSOU NEMOCNÍ	51
Požitkářství očima lékaře	51
✕ <u>Kuřáci musí umřít dříve!</u>	52
✕ <u>Alkoholismus narušuje rodinu a společnost</u>	53
8. NEMOCI PODMÍNĚNÉ DUŠEVNÍMI STAVY	55
Pomoc proti strachu	55
Když onemocní „duše“	57
Slovo jako lék	59
9. JAK SE CHRÁNIT PŘED NEMOCEMI	61
Jednoduchá a přirozená ochrana před rakovinou	61
Ochrana před žaludečními potížemi a jejich léčení	64
Otravování vlastního těla pochází ze střev	65
Mám nemocné srdce!	67
Otylost zkracuje život	69
Rejstřík	73