

Obsah

MUDr. JOSEF JONÁŠ

Objevíme znovu oběh energie	10
Ženská energie	12
Ztráta energie negativními emocemi	13
Přeměna negativní energie v energii životní síly	14
Energie - klíč ke zdraví	15
Tvořící síla	16
Sexuální energie ženy	16
Zachování energie v těle	17
Ovariální síla a ovariální dýchání	19
Energetický potenciál ženy	27
Čarodějův učeň	31

STRAVA PRO ŽENY (MUDr. Josef Jonáš & Mgr. Margit Doupovcová)

Základní stravovací principy	34
Časté zdravotní problémy u žen	35
Potraviny ideální pro ženy	45

Část první: Bylinkářství

I. BYLINKÁŘSTVÍ	51
<i>Bylinkářství a západní medicína</i>	<i>54</i>
<i>Byliny ve zkumavce</i>	<i>56</i>
II. POČÁTEK VAŠEHO STUDIA BYLIN	59
<i>Kde začít?</i>	<i>59</i>
<i>Život s rostlinami</i>	<i>60</i>
<i>Budování bylinářské spižírny.</i>	<i>61</i>
<i>Výběr nejlepších bylin</i>	<i>63</i>
<i>Jak poznat kvalitní byliny</i>	<i>65</i>
<i>Jak byliny skladovat</i>	<i>66</i>
<i>Vaše knihovna léčivých bylin</i>	<i>66</i>
<i>Používání bylin</i>	<i>67</i>
<i>Jak pracovat s knihou</i>	<i>68</i>
<i>Jak interpretovat měření užívaná v této knize</i>	<i>70</i>
<i>Prodej bylin</i>	<i>71</i>
<i>Jak určovat dávkování</i>	<i>72</i>

III. UMĚNÍ PŘÍPRAVY BYLIN	73
<i>Prostředky bylinkářství</i>	73
<i>Kde začít</i>	74
<i>Co budete potřebovat</i>	75
IV. UMĚNÍ PŘÍPRAVY ČAJŮ Z LÉČIVÝCH BYLIN	77
<i>Proporce bylin ve vodě</i>	77
<i>Nálevy a bylinné čaje</i>	78
<i>Odvary</i>	79
<i>Dávkování bylinkových čajů</i>	80
<i>Jak dlouho vydrží čaj čerstvý</i>	81
V. PŘÍPRAVA LÉČIVÝCH BYLINNÝCH OLEJŮ	82
<i>Prísady do bylinných olejů</i>	82
<i>Jak připravovat medicínální oleje</i>	83
<i>Cezení a ukládání</i>	85
<i>Co můžeme očekávat</i>	85
<i>Příklady některých bylinných olejů</i>	86
VI. HOJIVÉ MASTI A MAZÁNÍ	89
<i>Základní receptury pro masti a mazání</i>	89
<i>Některé z mých nadčasových receptur na mazání</i>	90
VII. JAK PŘIPRAVOVAT PILULKY A KAPSLE	92
<i>Rostlinné pilulky</i>	92
<i>Příklad receptury na bylinkové pilulky</i>	93
<i>Bylinkové kapsle</i>	93
VIII. SIRUPY	95
<i>Příklady bylinkových sirupů</i>	97
IX. JAK PŘIPRAVOVAT BYLINKOVÉ TINKTURY A MAZÁNÍ	99
<i>Výbody tinktur</i>	99
<i>Výběr bylin</i>	100
<i>Volba menstrua</i>	100
<i>Jak připravovat tinktury tradiční metodou</i>	103
<i>Skladování</i>	104
<i>Dávkování</i>	104
<i>Bylinková mazání</i>	105
X. KOŘENÁŘSKÁ TRUHLICE	107

Část třetí: Přejít do epochy úplňku

XI. NOVÉ ZAČÁTKY	109
<i>Rituály pro vstup do času úplňku</i>	112

XII. BOUŘLIVÉ HORMONY DOSPÍVÁNÍ	114
<i>Byliny jaterní a endokrinního systému</i>	<i>116</i>
<i>Jaterní a endokrinní bylinkové receptury</i>	<i>119</i>
<i>Dietetické rady</i>	<i>121</i>
<i>Doporučené dietetické doplňky</i>	<i>123</i>
XIII. MENSTRUAČNÍ OBTÍŽE	126
<i>Na bolestivé křečovitě menstruae</i>	<i>127</i>
<i>Prevence křečí</i>	<i>129</i>
<i>Pro nepravidelnou nebo opožděnou menstruaci</i>	<i>130</i>
<i>Při probíhajícím cyklu</i>	<i>131</i>
<i>Při zvlášť silném krvácení</i>	<i>132</i>
<i>Během menstruačního cyklu</i>	<i>133</i>
XIV. AKNĚ A PROBLÉMY S PLETÍ	135
<i>Dietetická doporučení pro akné mladistvých a problémy přidružené</i>	<i>135</i>
<i>Pěťsložkový program na zářivou pleť</i>	<i>136</i>
<i>Denní - zázračná zrna</i>	<i>137</i>
<i>Denní: adstringentní tonikum</i>	<i>138</i>
<i>Denní - masážní krém</i>	<i>139</i>
<i>Týdenní program: pleťová maska</i>	<i>142</i>
<i>Týdenní program: bylinková pára</i>	<i>143</i>
<i>Pro narušenou pleť</i>	<i>145</i>

Část čtvrtá: Ženy plodného věku

XV. ZDRAVÍ ŽENY	146
<i>Léčivé byliny pro ženy</i>	<i>148</i>
<i>Bylinné čaje pro celkové zdraví</i>	<i>150</i>
<i>Játra</i>	<i>151</i>
<i>Správná výživa</i>	<i>153</i>
<i>Sedací koupele</i>	<i>153</i>
<i>Odpocínek</i>	<i>154</i>
<i>Doplňky stravy</i>	<i>155</i>
XVI. MENSTRUAČNÍ PROBLÉMY	156
<i>Bolestivá menstruae / menstruační křeče (dysmenorrhea)</i>	<i>157</i>
<i>Silné menstruační krvácení (menorhagia)</i>	<i>160</i>
<i>Amenorhea - absence menstruae</i>	<i>163</i>
<i>Premenstruační syndrom (PMS)</i>	<i>165</i>
<i>Endometrióza</i>	<i>169</i>
XVII. POŠEVNÍ INFEKCE A GENITÁLNÍ OPAR	173
<i>Jednoduché kvasinkové infekce (candida, monília)</i>	<i>174</i>
<i>Přírodní léky pro kvasinkové infekce</i>	<i>175</i>
<i>Infekce způsobené trichomonas vaginalis a dalšími bakteriemi</i>	<i>180</i>
<i>Přírodní léky pro gardnerelu a nespecifické vaginitidy</i>	<i>182</i>

Alergie jako příčina vaginálních infekcí	183
Genitální opar	184
Opar a těhotenství	190
XVIII. FIBROCYSTY A DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ PRSŮ	191
Můj osobní program pro léčení fibrocyst	194
Když máte rakovinu prsu	197
XIX. FIBROIDY, CYSTY, CERVIKÁLNÍ DYSPLAZIE, HYSTEREKTOMIE	198
Děložní fibroidy	199
Cysty na vaječnících	199
Přírodní terapie pro fibroidy a cysty	200
Příklad léčby pro fibroidy a cysty	203
Cervikální dysplazie	203
XX. PLODNOST A NEPLODNOST	206
Bylinky na podporu plodnosti	208
Závěrečná poznámka	209

Část pátá: Těhotenství a porod

XXI. ZDRAVÉ TĚHOTENSTVÍ	210
Léčivé byliny, které lze bezpečně používat během těhotenství	212
Byliny pro těhotenství	214
Obecné předpisy pro zdravé těhotenství	219
XXII. OBEZNÁMÉ PROBLÉMY V TĚHOTENSTVÍ	222
Ranní nevolnosti	222
Bylinné přípravky pro ranní nevolnosti	224
Pálení žáhy	225
Únava	226
Bylinné prostředky proti únavě	227
Chudokrevnost (anémie) a nedostatek železa	228
Retence tekutin	229
Bylinné léky proti retenci tekutin	229
Zánět močového měchýře (cystitis)	230
Přírodní léky na zánět močového měchýře	230
Zácpa	231
Bylinné prostředky proti zácpě	231
Křečové žíly (varices cruris)	233
Bylinné léky na křečové žíly	234
Hemoroidy	235
Pajizévky (striae)	236
Bylinné léky na pajizévky	236
Nebezpečí potratu	237
Bylinná léčba pro prevenci potratu	238

XXIII. POROD A POPORODNÍ PÉČE	240
<i>Dlouhé porodní bolesti</i>	<i>241</i>
<i>Stabilizace krevního tlaku</i>	<i>241</i>
<i>Silné krvácení</i>	<i>242</i>
<i>Stehy a natržení</i>	<i>243</i>
<i>Jak zajistit dostatečné množství a kvalitu mléka</i>	<i>243</i>
<i>Jak snížit tvorbu mléka</i>	<i>244</i>

Část šestá: Menopauza

XXIV. NOVÝ ŽIVOTNÍ CYKLUS	246
<i>Výživa v menopauze</i>	<i>249</i>
<i>Vápník</i>	<i>250</i>
<i>Železo</i>	<i>251</i>
<i>Vitamín E</i>	<i>251</i>
<i>Včelí pyl</i>	<i>252</i>
<i>Spirulina</i>	<i>252</i>
<i>Andělíka čínská</i>	<i>253</i>
<i>Ženšen (Panax ginseng)</i>	<i>253</i>
<i>Nevhodné potraviny</i>	<i>254</i>
<i>Cvičení</i>	<i>254</i>
XXV. BYLINNÉ LÉKY PRO MENOPAUZU	256
<i>Posilující a tonizující prostředky</i>	<i>256</i>
<i>Léčení návalů</i>	<i>259</i>
<i>Ztenčování poševních stěn</i>	<i>260</i>
<i>Kegelovy cviky</i>	<i>262</i>
<i>Jak si poradit s retencí tekutin</i>	<i>262</i>
<i>Bolesti zad během menopauzy a jejich léčba</i>	<i>264</i>
<i>Osteoporóza</i>	<i>265</i>
<i>Léčba syntetickým estrogenem (ERT)</i>	<i>267</i>

Příloha I.

MATERIA MEDICA - SEZNAM LÉČIVÝCH BYLIN	270
<i>Andělíka lékařská</i>	<i>271</i>
<i>Ploštičník broznovitý</i>	<i>272</i>
<i>Kalina slivoňolistá</i>	<i>273</i>
<i>Benedikt lékařský (čubet)</i>	<i>273</i>
<i>Caulophyllum thalictroides</i>	<i>274</i>
<i>Heřmánek lékařský</i>	<i>275</i>
<i>Kostival lékařský</i>	<i>277</i>
<i>Kalina obecná</i>	<i>280</i>
<i>Smetánka lékařská (pampeliška)</i>	<i>280</i>

<i>Andělíka čínská</i>	281
<i>Hlaváč fialkový</i>	282
<i>Zázvor lékařský</i>	283
<i>Chmel otáčivý</i>	284
<i>Levandule lékařská</i>	287
<i>Lékořice lysá</i>	287
<i>Srdečník obecný (buřina srdečník)</i>	289
<i>Pelyněk černobýl</i>	290
<i>Kopřiva dvoudomá</i>	291
<i>Máta polej</i>	293
<i>Maliník obecný (lesní)</i>	294
<i>Kokoška pastuší tobolka</i>	296
<i>Mitchella plazivá</i>	296
<i>Kozlík lékařský</i>	297
<i>Dremek „mnichův pepř“</i>	298
<i>Dioscorea vlnatá</i>	299
<i>Řebříček obecný</i>	300

Příloha II.

OSOBNÍ ZDRAVOTNÍ ZÁZNAMY	304
---------------------------------------	-----

Byliny uvedené v této publikaci distribuuje a zasílá

N A T U R A

Teplická 134/135, 402 05 Děčín