

# OBSAH

<b>Aby vám tato kniha skutečně sloužila . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>I. PREVENCE</b>	
<b>Strava jako léčebný prostředek . . . . .</b>	<b>13</b>
Zásady racionální výživy . . . . .	13
Jakostní třídy potravin . . . . .	15
Pořadí skupin potravin podle jejich hodnoty . . . . .	15
Popis jednotlivých skupin potravin . . . . .	16
<b>Látky s léčivými účinky v zelenině . . . . .</b>	<b>19</b>
„Protivředový faktor“ v brukvovitých . . . . .	19
Játra chrání betain obsažený v řepě . . . . .	20
Antibakteriální betanin v červené řepě . . . . .	21
Čtyři přednosti artyčoku . . . . .	21
Ředkev ve střevní, žlučníkové a jaterní kůře . . . . .	23
Mrkev (karotka) proti roupům a škrkavkám . . . . .	24
Brambory a rajčata uvolňují křeče a chrání sliznice . . . . .	25
Špenát povzbuzuje slinivku břišní . . . . .	26
Česnek snižuje hladinu cholesterolu a tuku v krvi . . . . .	27
Druhy cibulové zeleniny a jejich silice . . . . .	28
Druhy zeleniny, ovoce a bobulí s léčivými účinky - malý lexikon. . . . .	30
<b>Budování obranného systému organismu . . . . .</b>	<b>38</b>
Stavební prvek našeho zdraví: vláknina . . . . .	38
Nedostatek vlákniny a nemoci . . . . .	38
Druhy vlákniny . . . . .	40
Působení vlákniny . . . . .	46
Jak vznikají žlučové kameny . . . . .	47
Vláknina a detoxikace . . . . .	49
Vláknina zamezuje vzniku nadváhy . . . . .	49
Minerální látky a vitaminy zvyšují odolnost organismu . . . . .	50
Hořčík . . . . .	52
Vitamin E . . . . .	55
Vápník . . . . .	58
Železo . . . . .	62
Detoxikační a pročišťovací kúry . . . . .	67
Zásaditá kúra Ring . . . . .	67
Mléčno-žemlová kúra podle dr. Franze Xavera Mayra. . . . .	72
Syrovátková kúra . . . . .	75
Jiné druhy diet s pročišťovacím účinkem . . . . .	77
Biorytmy . . . . .	80
Denní rytmus . . . . .	81
Týdenní rytmus . . . . .	83
Měsíční rytmus . . . . .	86
Roční rytmus . . . . .	86
<b>II. LÉČENÍ</b>	
<b>Léčení působením na body a plochy . . . . .</b>	<b>91</b>
Masáže reflexních zón chodidla . . . . .	91
Masáže reflexních zón zad . . . . .	93
Akupresura . . . . .	95
<b>Pomoz si sám při revmatismu . . . . .</b>	<b>98</b>
Léčení působením na body a plochy . . . . .	98
Vodoléčba při revmatismu . . . . .	106

<b>Pomoz si sám při bolestech v zádech</b> . . . . .	<b>113</b>
Léčení působením na body a plochy . . . . .	113
Reflexní zóny . . . . .	120
Pohybová terapie a gymnastika . . . . .	121
<b>Pomoz si sám při onemocněních zažívacího ústrojí</b> . . . . .	<b>133</b>
Výživa při onemocněních zažívacího ústrojí . . . . .	133
Výživa při chronické zácpě . . . . .	136
Výživa při dně . . . . .	138
Výživa při poruchách látkové výměny tuků . . . . .	141
<b>Pomoz si sám při bolestech hlavy a migréně</b> . . . . .	<b>145</b>
Masáže . . . . .	145
Léčení působením na body a plochy . . . . .	147
Reflexní zóny chodidla . . . . .	151
Reflexní zóny zad . . . . .	153
Vodoléčba . . . . .	154
<b>Pomoz si sám při poruchách spánku, stresu a nervozitě</b> . . . . .	<b>157</b>
Akupresurní body účinné při nervových poruchách . . . . .	157
Základní programy . . . . .	160
Ztráta vitality . . . . .	160
Vnitřní napětí se sklonem ke křečím . . . . .	162
Doplňkové programy . . . . .	163
Výkonnostní slabost mozku . . . . .	163
Rozkolísanost, pocit prázdnoty . . . . .	164
Trudnomyslnost . . . . .	165
Impotence u mužů . . . . .	165
Frigidita u žen . . . . .	166
Mentální trénink . . . . .	167
Vědomá autosugesce . . . . .	167
Autogenní trénink . . . . .	168
Jóga . . . . .	171
<b>Pomoz si sám při citlivosti na počasí</b> . . . . .	<b>174</b>
Léčení citlivosti na počasí . . . . .	177
<b>Pomoz si sám při nemocech z nachlazení a chřipce</b> . . . . .	<b>181</b>
Preventivní vodoléčba . . . . .	181
Podpurná pohybová cvičení . . . . .	181
Týdenní plán preventivní vodoléčby . . . . .	182
Sauna . . . . .	189
<b>Pomoz si sám při pylové alergii</b> . . . . .	<b>196</b>

### III. PŘÍRODNÍ DOMÁCÍ LÉKÁRNA

Založení domácí lékárny . . . . .	213
Prostředky proti poruchám spánku, stresu a nervozitě . . . . .	215
Prostředky užívané při žaludečních potížích . . . . .	220
Prostředky proti nadýmání . . . . .	225
Prostředky proti průjmovým onemocněním . . . . .	231
Prostředky proti zácpě . . . . .	234
Prostředky užívané při onemocněních jater, žlučníku a slinivky břišní . . . . .	240
Prostředky proti bolestem . . . . .	247
Prostředky užívané při onemocněních močových cest a prostaty . . . . .	252
Prostředky proti nemocem z nachlazení a chřipce . . . . .	257
Prostředky užívané při onemocněních srdce a cév . . . . .	264

### IV. DŮLEŽITÉ POKYNY PRO DOSPĚLÉHO PACIENTA

Časté symptomy . . . . .	275
Důležité laboratorní nálezy . . . . .	279