

# OBSAH

## 1. ČÁST:

<b>TROCHU TEORIE</b> .....	13
To je hygiena?.....	14
Když se hromadí toxiny .....	15
Jedy a toxiny v lidském těle .....	17
Pesticidy, insekticidy, fungicidy .....	19
Potraviny a toxiny .....	21
Mrtvá rostlinná strava.....	22
Mléko jako symbol porušení zákonů přírody .....	24
Potraviny z kyselého mléka .....	27
O mase, tucích a cukru .....	28
Metabolity – látky, jež se tvoří v organismu.....	31
Jak jíst zdravě .....	33
Choroboplodné zárodky a obranné schopnosti organismu .....	37
Hromadění nákazy v těle.....	40
Stafylokoky jsou mikrobiální specialisté.....	43
Co všechno je obsaženo v kosmetice.....	50
Starořímská nemoc .....	53
Proč vznikají ložiska infekce v dýchacím systému?..	54
Zavřete dveře před nákazou .....	55
Přirozená a získaná imunita .....	56
Očkování.....	58
Udržování systémů organismu v čistotě .....	60
Metody detoxikace .....	62
Detoxikace jako léčba i prevence .....	63
Základní pravidla detoxikace .....	65
Zdraví během ročních období .....	66



Vliv úplňku na zdraví .....	67
Zázrak uzdravení a rizikové faktory .....	68
Proč všechny nemoci začínají v hlavě? .....	70
Mluvte o uzdravení, avšak na léčení nezapomínejte .....	71
Propojení ducha s hmotou, omlazení a dlouhý věk .....	73
Je třeba léčit duši .....	74
Poselství těla .....	75
Encyklopedie lidského těla .....	77
Stručně o diagnostice.....	97

## 2. ČÁST:

### ZDRAVÉ RECEPTY PRO JEDNOTLIVÉ

#### ČÁSTI TĚLA.....99

Ledviny .....	100
Játra .....	104
Žaludek a slinivka .....	113
Střeva .....	118
Srdce .....	122
Cévy a žíly .....	127
Klouby a kosti.....	134
Oči a zrak.....	150
Nervy .....	155

## 3. ČÁST:

### LÉČBA KONKRÉTNÍCH ONEMOCNĚNÍ.....161

Tlak .....	162
Štítná žláza.....	167
Alergie .....	171
Diabetes (Cukrovka) .....	173
Rakovina a nádory.....	180
Deprese, stres, nespavost.....	185



Chřipka, nachlazení .....	194
Kašel, zánět průdušek, astma .....	199
Angína .....	207
Nosní polypy .....	210
Pohmožděniny, otoky, popáleniny .....	211
Kýla.....	214
Křeče.....	216
Chudokrevnost.....	218
Parazité .....	219

#### 4. ČÁST:

<b>KRÁSA, SVĚŽEST, OMLAZENÍ</b> .....	223
Pro svěžest a omlazení .....	224
Pro krásu .....	228
Kožní problémy .....	234
Hubnutí a štíhlá linie .....	239
Jak snížit hladinu cholesterolu .....	245
Na zlepšení látkové výměny .....	245
Půst je očištění těla i duše.....	245
Detoxikace .....	247

#### 5. ČÁST:

<b>LÉČIVÉ DARY PŘÍRODY</b> .....	253
Rostliny.....	254
O stromech.....	255
O květinách.....	256
Pelargonie – kouzelná „babiččina květina“ .....	257
Koření .....	286
Citron .....	303
Zelenina a ovoce.....	311
Obilniny .....	336
Houby – Jed, nebo léčivo? .....	342
Ořechy .....	345



Med a včely .....	348
Ryby .....	354
Sádlo .....	355
Hlína .....	355
Kameny .....	364
Kovy .....	376
Prvky .....	377
Aromaterapie .....	382
Baňkování .....	388

## 6. ČÁST:

<b>RŮZNÉ RECEPTY CHUTNÉ A ZDRAVÉ .....</b>	<b>393</b>
Polévky .....	394
Kompoty, zavařeniny, šťávy .....	397
Různé .....	404
<b>A na konec... něco pro zasmání .....</b>	<b>408</b>