

## Obsah

### Co vám tato kniha může poskytnout

<b>1</b>	<b>-</b>	<b>Jak nejlépe využít dobrého zdravotního stavu</b> .....	<b>9</b>
		Užitek, který můžeme mít z péče o své zdraví rozumem ..	9
		Spojení hygieny života a zdravého rozumu .....	12
		Způsob, jakým se pan profesor naučí cosi nového o zdraví .....	12
		Způsob, jakým Margita využila tajemství dobrého zdraví a zdravého rozumu .....	14
		O způsobu, díky kterému se David začal cítit lépe .....	16
		Správná životní hygiena pracuje ve váš prospěch 24 hodin denně .....	17
		Nadvláda nad organismem a chirurgie .....	18
		Užitek, který budeme mít z ovládnutí svého zdraví dobrou myslí .....	19
		Léčba vysokého krevního tlaku a cukrovky bez medikamentózní léčby .....	19
		Odhalujeme tajemství kontroly vlastního zdraví .....	21
		Resumé .....	21
<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Jak si vypěstovat odolnost vůči nemocem, jak léčit vysoký krevní tlak a jak zpomalit proces stárnutí</b> .....	<b>23</b>
		Podporujte své tělo ve spalování energie .....	24
		Jak dosáhnout fyzické zdatnosti .....	25
		Výhody psychické síly .....	27
		Jak uvést v soulad tělo a psychiku ve prospěch svého zdraví .....	28
		Výhody, vyplývající z fyzické zdatnosti .....	29
		Jak, kdy a kde cvičit .....	30
		Jak posiluje lékař .....	31
		Fyzická zdatnost zvyšuje odolnost vůči nemocem .....	35
		Aby vám cvičení přineslo užitek, musíte začít hned .....	35
		Vypadat a cítit se mladší díky posilujícím cvikům .....	37

	Zdatnost a správná výživa: nedílná součást pevného zdraví .....	38
	Resumé .....	42
<b>3</b>	<b>– Jak posílit srdce a cévní systém .....</b>	<b>43</b>
	Vyléčit srdeční onemocnění .....	43
	Jak se vyškrtnout ze seznamu ohrožených osob .....	44
	Škodí alkohol? .....	47
	Je srdeční záchvat poslední hodinkou člověka? .....	48
	Angina pectoris .....	51
	Zaběhnutá praxe v kardiologii .....	52
	Kmitání srdečních komor a palpitace .....	53
	Arterioskleróza a křečové žíly .....	55
	Krevní sraženiny a zánět žil .....	57
	Prevence záchvatů mrtvice .....	59
	Resumé .....	62
<b>4</b>	<b>– Nechte své zdraví zazářit díky zdravé krvi .....</b>	<b>63</b>
	Organická funkce krve .....	63
	Jak se Milena zbavila potíží s „líným“ sérem .....	65
	Jak si uchovat harmonickou funkci krve a cév .....	66
	Jak zdokonalit ostatní funkce krve .....	68
	Problémy s odolností Billyho a Molly .....	69
	Jakubova zkušenost .....	70
	Jak vyřešila Irena problémy s horkem .....	71
	Z lepší regulace tělesné teploty můžete mít prospěch .....	72
	Způsob, jak se vyvarovat úpalu a úžehu .....	72
	Správná výživa zlepšuje fyzickou kondici .....	74
	Resumé .....	75
<b>5</b>	<b>– Zdravé plíce .....</b>	<b>77</b>
	Jak lépe dýchat .....	77
	Jak se zbavit vnitřních nečistot .....	79
	„Ochočte“ si tabák pomocí Richardovy metody .....	80

Jak zlepšit životní prostředí .....	80
Jak si Hank a Alice zlepšili životní prostředí v práci .....	80
Omezením spotřeby alkoholu budete mít zdravější plíce ..	81
Na prostředí, které vás bezprostředně obklopuje, velmi záleží .....	82
Celá rodina trpí špatným topením .....	82
Prevence a léčba rozedmy plic .....	83
Zvýšení odolnosti vůči podráždění .....	83
Užitek, který můžete mít z Jimovy zkušenosti v boji proti rozedmě plic .....	84
Jak léčit astma .....	85
Jak léčit zánět plic, bronchitidu a zánět pohrudnice .....	88
Léky proti rýmě často brání jejímu vyléčení .....	89
Jak léčit chrapot .....	89
Nejlepší způsob, jak laryngitidu léčit .....	89
Co udělat pro zdravé plíce v době rekonvalescence .....	90
Zjišťování tuberkulózy a rakoviny .....	90
Mé rady, jak pečovat o plíce .....	91
Resumé .....	92
<b>6 – Jak správně pečovat o nervový systém .....</b>	<b>93</b>
Jak zabránit opotřebování nervů .....	93
Jak si opravdu odpočinout .....	94
Umění ovládnout bolest .....	97
Přemožení bolesti při poranění .....	97
Návody k překonání bolestí při poranění .....	98
Jak vyléčit běžnou bolest hlavy .....	99
Jak ovládnout nervy, příčinu většiny bolestí .....	100
Využijte Jakubovu zkušenost .....	101
Milly se učí překonat vysilující bolesti v líci .....	101
Jak se Fred zbavil nervového vypětí .....	102
Kontrola hypoglykémie je blahodárná pro vaše nervy ....	103
Návod, jak se vyhnout hypoglykémii .....	103

	Péče o výživu mozku .....	104
	Příběh Anny .....	105
	Jak nedovolit alkoholu, aby vám zatemnil mozek .....	106
	Jak žít s nervovými chorobami .....	107
	Resumé .....	108
<b>7</b>	<b>- Co dělat pro trvalé zdraví ledvin a močového měchýře</b>	<b>111</b>
	Prevence infekce močových cest .....	111
	Je možné ledviny unavit? .....	113
	Jak získat silné ledviny .....	114
	Jak docílit rovnováhy v kyselosti moči .....	115
	Jak Alma zredukovala nadbytek zásaditých látek .....	115
	Řiďte se tímto návodem a udržíte si správnou kyselost moči .....	115
	Jak se vyhnout ledvinovým infekcím .....	116
	Jak začít ještě dnes s ochranou ledvin .....	116
	Uzdravte líný močový měchýř .....	117
	Jak Waltr zvládl potíže s močovým měchýřem .....	117
	Jak Kateřina překonala potíže s močovým měchýřem ....	118
	Návod, jak si udržet zdravý a pevný močový měchýř ....	118
	Jak se vyvarovat ledvinových kamenů .....	119
	Návod, jak předejít ledvinovým kamenům .....	120
	Zdravý „výrobce ledvinových kamenů“ .....	121
	Jak léčit prostatu .....	121
	Jak si zajistit správnou funkci prostaty .....	122
	Rektální automasáž prostaty .....	123
	Jak si udržet zdravou dělohu a děložní hrdlo .....	124
	Klářiny problémy s děložním hrdlem .....	124
	Menstruace vám ukáže eventuelní nesrovnalosti .....	126
	Jak léčit vaginální infekce .....	126
	Jak si počínat při pohlavních nemocech .....	127
	Jak rozpoznat pohlavní nemoc u ženy a u muže .....	128
	Resumé .....	129

<b>8</b>	<b>– Jak si zachovat zdravé zažívací ústrojí .....</b>	<b>131</b>
	Cesta ke zdravému žaludku .....	131
	Řiďte se Rickovým případem - a zbavíte se žaludečních potíží .....	132
	Nejlepší způsob, jak se zbavit žaludečních křečí a překyselení žaludku .....	132
	Jak napravit zlozvyky v jídelníčku, které dráždí žaludek ..	134
	Jak pečovat o žaludek po operaci .....	135
	Prevence a léčba žaludečních vředů .....	136
	Jak připravit ke správnému trávení tenké střevo .....	137
	Jak předejít žlučovým kamenům .....	139
	Jak pečovat o tlusté střevo .....	140
	Návod ke snadnému vyměšování .....	140
	Jak léčit křeče a průjmy .....	142
	Jak léčit hemoroidy a praskliny v oblasti konečníku .....	145
	Resumé .....	147
<b>9</b>	<b>– Jak mít zdravou pleť a zuby .....</b>	<b>149</b>
	Jak čelit vráskám a svráštělé pokožce .....	149
	Jak se Bernice zbavila ekzému způsobeného líčidly .....	151
	Jak léčit uhry - akné .....	152
	Způsob, kterým se můžete zbavit váčků pod očima a dvojí brady .....	154
	Jak léčit infekce podobné mykózám .....	157
	Léčba poranění kůže .....	157
	Jak se zbavit zánětu pokožky vyvolaného holením .....	159
	Mateřská znaménka - a jak rozpoznat, která jsou nebezpečná .....	159
	Léčba bradavic .....	160
	Nejlepší způsoby, jak docílit krásných zubů a vlasů .....	160
	Jak si uchovat zuby .....	162
	Resumé .....	164

<b>10</b>	<b>– Jak navrátit sílu svalům a kostře .....</b>	<b>165</b>
	Jak ulevit napjatým a bolestivým svalům .....	165
	Pět bodů o ošetření vyvrtnutí .....	167
	Jakým způsobem provádět obvazy .....	168
	Jak si udržet zdravá záda .....	170
	Překonání běžných bolestí .....	173
	Jak léčit artritidu - zánět kloubů .....	175
	Jak Carol překonala stavy úzkosti a zlepšila svůj zdravotní stav .....	178
	Jak léčit artrózu .....	178
	Jak léčit dnu .....	179
	Péče o nohy .....	179
	Resumé .....	181
<b>11</b>	<b>– Jak čelit bolestem hlavy, problémům s dutinami, očním a nosním potížím .....</b>	<b>183</b>
	Léčba bolestí hlavy .....	183
	Migrény .....	184
	Jak zmenšit potíže s dutinami .....	187
	Léčení ušních potíží .....	189
	Jak zvládnout potíže s očima .....	192
	Jak se Karen podařilo najít ztracený zrak .....	194
	Potíže s nosem .....	197
	Resumé .....	200
<b>12</b>	<b>– Jak zvládnout potíže s menstruací a problémy související s klimaktériem .....</b>	<b>201</b>
	Jak dosáhnout pohody .....	202
	Jak zmenšit nadměrné krvácení .....	204
	Několik slov o antikoncepčních tabletách .....	205
	Výhodné pro vás může být tělísko .....	207
	Jak zvládnout klimaktérium .....	208
	Opalina metoda, jak překonat psychické potíže v klimaktériu .....	211

	Jak si počínat v období andropauzy u muže .....	212
	Udržení pevného zdraví v menopauze .....	213
	Resumé .....	214
<b>13</b>	<b>– Jak léčit běžné a méně běžné infekce .....</b>	<b>217</b>
	Jak léčit nemoci z nachlazení .....	217
	Kdy je užívání antibiotik nezbytné .....	221
	Jak léčit chřipku .....	222
	Faktory, které přispívají ke vzniku „chřipky“ .....	223
	Jak léčit kožní infekce .....	224
	Jak léčit cévní infekce .....	227
	Seznam příčin, vyvolávajících nemoci hlubokých žil ....	228
	Jak léčit streptokoková onemocnění .....	229
	Resumé .....	232
<b>14</b>	<b>– Jak postupovat při cukrovce, při potížích se štítnou žlázou a játry, a návod, jak postupovat při epilepsii .....</b>	<b>233</b>
	Dobré zdraví i při cukrovce .....	233
	Léčba nemocí štítné žlázy .....	239
	Dvě nové zkoušky, odhalující dysfunkci štítné žlázy ....	243
	Jak čelit jaterním potížím .....	243
	Dobrý zdravotní stav i při epilepsii .....	246
	Resumé .....	247
<b>15</b>	<b>– Ošetření spálenin, zlomenin, ošetření osob v šoku a po poranění hlavy .....</b>	<b>249</b>
	Ošetření spálenin .....	249
	Jak postupovat při šoku .....	252
	Ošetření zlomenin .....	253
	Jak postupovat v případech méně častých zlomenin .....	258
	Ošetření při úrazu hlavy .....	259
	Resumé .....	261

<b>16 – Pravidla k dosažení pevného zdraví .....</b>	<b>263</b>
Ideální váha vzhledem k tělesné výšce .....	263
Redukční dieta .....	264
Zklidňující dieta na žaludek a střeva .....	268
Progresivní dieta při žaludečních vředech .....	268
Doporučený jídelníček při progresivní dietě při žaludečních vředech .....	271
Příklad jídelníčku .....	273
Volnější dieta při žaludečních vředech .....	273
Příklad jídelníčku .....	277
Dieta s nízkým obsahem tuků na snížení hladiny cholesterolu v krvi .....	281
Dieta při cukrovce .....	283
Jídelníček 1 a 2 .....	290
Doporučené denní dávky živin .....	291
Recepty na speciální jídla, bohatá na bílkoviny .....	292
Cviky, které posilují jednotlivé svalové skupiny .....	293
Další rady, které vám pomohou zbavit se bolestí zad .....	297
Speciální přípravky pro péči o pleť .....	298
<b>Rejstřík .....</b>	<b>301</b>
<b>Obsah .....</b>	<b>306</b>