

## **Předmluva nakladatele 5**

## **Předmluva autorky 6**

## **Výživa, to je zdraví nebo nemoc**

7

Výživa 9

O významu správného složení stravy při léčení nemocí přírodními metodami 9

Cholesterol – náš nepřítel 17

13 anticholesterolových rad 19

## **Pro každého jiná dieta 21**

Co nám prospívá? 23

Kolo potravin 24

Vitamíny – cihličky života 25

Kvasnicová kúra 26

Byliny a vitamíny 26

Pozor na skorbut! 27

Zdravé bioelementy 28

Je nezbytné jíst zeleninu! 29

Klíčky a otruby 31

Dobrá voda zdraví dodá! 32

Sleduj, co jíš! 32

14 zásad správné výživy 33

Je nechutenství nemoc? 33

Dieta pro nemocné 34

Pozor – nadváha! 35

Byliny na „plné břicho“ 37

Když trápí zácpa 38

Po otravě 39

Výživa v době těhotenství 40

Výživa kojící matky 41

Čím krmit mrňata 43

Jak živit školáka? 44

Co dělat s „nejedlíkem“? 45

Docenujme bylinné čaje 46

## **Lépe předcházet než léčit 49**

Jak postupovat při vředových chorobách? 51

Jak pomoci játrům? 52

Žlučové kameny 55

Skleróza – skrytý nepřítel 56

Byliny proti vysokému tlaku 57

Jak se ochránit před chorobou

věňčitých tepen? 58

Když onemocní ledviny 59

Revmatismus nejedno jméno má

60

Protirevmatická kúra 61

Hořčičný polštářek 62

Jak odstranit zbytečné usazeniny?

62

Zánět dutin 63

Ach, ty nervy 64

Můj pohled na neurózu 65

Když trápí štítná žláza 65

Rady pro diabetiky 66

Lupénka a dieta 67

Pomoc při roztroušené skleróze

68

Bolestivý pásový opar 69

Anémii lze zabránit 70

Nepodléhejme nachlazení 71

Byliny na nachlazení 72

Pozor – chřipka! 73

Otužovat nebo stonat 74

Byliny snižující horečku 75

Rady při bolestech hlavy 76

Pomoc při migréně 78

Jak se bránit únavě 78

Rady na unavené nohy 80

Salát pro unavené 80

Bylinné prostředky na posílení

81

„Ženské“ byliny 82

Rady na výtoky 82

Akné 83

Péče o vlasy 84

Jak bojovat proti hemoroidům?

85

O kávě, alkoholu a spánku 86

Čti, než si zapálíš 87

Buď zdravý do pozdního věku

88

## **Kořenit či nekořenit 91**

Koření 93

## **Zelenina může léčit 101**

Brambora 103  
Celer 107  
Cibule 108  
Červená řepa 112  
Česnek 113  
Křen 115  
Mrkev obecná 117  
Petržel 120  
Pór 122  
Ředkev černá 124  
Ředkvička 124  
Salát 125  
Špenát 127  
Zelí a kapusta 129

## **Uzdravující šťávy a olej 137**

Jednoduché šťávy 140  
Míchané šťávy 140  
Slunečnicový olej jako lék 146

## **Ovoce může léčit 147**

Angrešt 149  
Citrón 150  
Černý rybíz 153  
Červený rybíz 155  
Jablečný ocet 157  
Jabloň 163  
Třešně 165  
Zahradní jahody 167

## **Klasifikace bylin podle léčivých vlastností 169**

## **Byliny, jejich vlastnosti a použití 175**

Aloe 177  
Andělíka děhel 179  
Arnika horská 182  
Bez černý 184  
Bříza bílá (bradavičnatá) 186  
Bříza pýřitá 186  
Bukvice lékařská 188  
Hloh obecný 190  
Chmel obecný 192

Jahodník obecný 194  
Jalovec obecný 195  
Jírovec maďal 201  
Jitrocel kopinatý 203  
Jmelí bílé 206  
Kmín luční 207  
Kopřiva 209  
Kozlík lékařský 211  
Levandule lékařská 214  
Lípa srdčitá malolistá 216  
Lípa velkolistá 216  
Majoránka zahradní 218  
Máta peprná 219  
Mateřídouška úzkolistá 223  
Meduňka lékařská 224  
Měsíček 227  
Pelargonie 228  
Pelyněk pravý 230  
Přeslička rolní 232  
Puškovec obecný 237  
Pýr plazivý 240  
Ryšavec šikmý 242  
Řebříček obecný 243  
Řepík lékařský 245  
Saturejka zahradní 247  
Sléz lesní 249  
Smetanka lékařská 250  
Světlík lékařský 252  
Šalvěj lékařská 254  
Šípková růže 257  
Třezalka tečkovaná 259  
Tymián obecný 263  
Vachta trojlistá 267  
Zimolez 268  
Přírodní afrodiziaka 270

## **Apiterapie 271**

Med 273  
Včelí tmel 274  
Mateří kašička 276  
Květový a plástvový pyl 277  
Včelí jed 278

## **Bylinné čaje a jejich specifika 281**

Bylinné čaje č. 1–č. 11 284

## **Prvky života 287**

Makroelementy a mikroelementy

289

Draslík (K) 289

Fosfor (P) 290

Hořčík (Mg) 291

Chlór (Cl) 294

Jód (J) 294

Křemík (Si) 298

Lithium (Li) 300

Mangan (Mn) 300

Měď (Cu) 301

Selen (Se) 302

Síra (S) 304

Sodík (Na) 306

Vápník (Ca) 307

Zinek (Zn) 309

Železo (Fe) 311

Spolupůsobení bioelementů  
314

Dublety 314

Tripletty 314

## **Argiloterapie 315**

### **Několik užitečných rad 325**

Tibetská dieta čili pokání 327

Jak úspěšně vyléčit nachlazení?  
327

Koupele a polokoupele 328

Napařovací procedura 328

Čaje po čtyřicítce 329

Skleróza – kornatění cév 329

Extrakty, sirupy, vína a oleje  
z čerstvých rostlin 332

Obstipace 333

Metoda dýchání bránicí 334

Zásady dietické výživy při  
ledvinových kamenech 335

Byliny na detoxikaci organismu  
po antibiotikách 336

Byliny na léčení prostaty 337

### **Akupresura chodidel 339**

Léčebná masáž chodidel 341

Uplatnění reflexologie čili vědy  
o nepodmíněných reflexech  
v léčbě nemocí a zdravotních  
obtíží 343

Technika masáže 343

Ruční masáž 344

Masáže automatické mechanické  
345

Masáže automatické elektrické  
346

### **Odstraňování toxických látek 347**

Ledviny 347

Močovody 348

Močový měchýř a močová trubice  
348

### **Látková přeměna 349**

Zuby 349

Hltan 350

Žaludek 350

Dvanáctník 351

Játra a žlučník 351

Slinivka 353

Tenké střevo 354

Tlusté střevo 354

Slepé střevo 355

### **Srdce a krevní oběh 358**

Srdce 358

Křečové žíly 361

### **Nervová soustava 362**

Hlava 362

Dutina čelní 364

Páteř 365

Krk 367

Solar plexus 368

### **Protilátky 369**

Lymfatický systém 369

Novotvary 371

Slezina 372

Mandle 373

### **Hormonální čili endokrinní žlázy 374**

Hypofýza 374

Nadledviny 374

Příštítná tělíska 375

Štítná žláza 376

## **Pohlavní orgány 377**

I. Ženské orgány – vaječníky  
a vejcovody 377

Děloha a pochva 378

Prs 379

II. Mužské orgány – pohlavní úd  
380

Nadvarle 380

Chámovod 380

Prostata 381

## **Dýchací ústrojí 382**

Hrtan 382

Průdušnice, průdušky a plíce 383

## **Smyslové orgány 384**

Oči 384

Uši 385

## **Klouby 387**

Rameno, ramenní kloub 387

Kolena 388

## **Seznam nejčastějších nemocí a zdravotních obtíží 391**

Upozornění týkající se výživy  
400

Zemní záření a podzemní  
prameny 403

## **Příklady nemocí vyléčených reflexní terapií 413**

## **Postřehy a poznámky týkající se používání akupresury 423**

## **Masáž shiatsu 431**

Základy shiatsu 434

Metody pro dosažení zdraví  
a životní síly 438

Příčiny celkové únavy a vyčerpání  
438

Co lze učinit proti únavě 439

Proti pocitu těžké hlavy 442

Proti únavě v oblasti kříže 443

Proti ztuhlým ramenům 444

Proti únavě rukou 445

Posílení žaludku 445

Proti zácpě 451

Při nespavosti 451

Posílení vnitřních orgánů pomocí  
zároků na prstech 452

Pro dobrou kondici a dobrý pocit  
453

Pro zvýšení energie 453

Proti vysokému tlaku 454

Proti nízkému tlaku 455

Pro posílení srdce 455

## **Shiatsu a sexualita 459**

Zvýšení mužské pohlavní potence  
461

Jak působit proti ženské  
chladnosti 463

Udržení ženské přitažlivosti 463

Pro krásnější oči a proti únavě  
očí 464

Pro zvětšení prsou 465

Proti problémům klimakteria 465

## **Léčení různých nemocí metodou shiatsu 466**

Bolesti žaludku 466

Snížení žaludku 469

Rýma 471

Ucpaný nos 471

Chrapot 471

Bolest zubu 474

Bolest hlavy 474

Revmatismus 474

Revmatické bolesti ramen 474

Revmatické bolesti zad 475

Krvácení z nosu 476

Ztuhlý krk 476

Pohmožděliny a vyvrtnutí 477

Posunutí meziobratlové destičky  
(ploténky) 478

Žlučové kameny 479

Noční pomočování 480

Ošetřování nemluvnat 480

Křivý krk 481

Poškození krčních obratlů,  
tzv. „šlehnutí bičem“ 482

Lokomoční choroby 482

Zánět vedlejších dutin nosních  
484

Písařská křeč 485