

# Obsah

Pre čitateľov 7

**Nebojte sa civilizačných chorôb 9**

**Osteoporóza – šanca na víťazstvo 13**

Dve podoby vápnika 14

Príčiny nedostatku vápnika v tele 15

Cukor – hlavný nepriateľ vápnika 16

Vitamín D – „spoločník“ vápnika 18

Vznik nerozpustnej vápnikovej soli v organizme 23

Vaječná škrupinka nie je smeti 26

Kyselina močová – tichý vrah 28

Podagra 29

Chronický reumatizmus 30

Dna 30

Anémia 30

Obličkové a pečňové kamienky 31

Kožné ochorenie 31

Cukrovka a nadváha 31

Choroby nervového pôvodu 31

**Problémy s chrbticou 37**

V zdravom tele zdravý duch 39

Očista (detoxikácia) – hladovka 40

Vek chrbtici neprekáža 44

Keď bolí duša 50

Bolesti kĺbov a svalov 53

**V prírode neexistuje zlé počasie 59**

Relaxačná masáž rúk 59

Striedavá studená a horúca sprcha 60

Potieranie kože 60

Voda liečiteľka 61

Uzdravujúci nádych a výdych	62
Čuchanie kvapiek z valeriány	62
Pomôžte svojmu srdcu	63
Rýchlo preč od infarktu	64
Cholesterol - ukazovateľ dlhovekosti	67
Neužívajte lieky!	70
Slnečnicový, sójový a kukuričný olej	71

### **Odstrániť nádor** 75

Lekáreň v každom z nás (metóda samoliečby)	78
Prečo ľudia ochorejú a skoro umierajú	81
Sami si pestujeme rakovinu	84
Informácie na zamyslenie	96
Smrteľné žiarenie	100
Prečo je žiarenie škodlivé?	100
Vrahovia v našom dome	101
Nabíme životnú batériu	102
Škodlivé žiarenie - príčina mnohých chorôb	103
Stromy - liečitelia	104
Úvahy na tému cukrovky	105
Nech žijú zemiaky	113
Liečivá sila jablka	115
Jablčný ocot	117
Jablčný ocot ako liek	117
Príprava jablčného octu	119
Sme nachladení?	120
Maliny miesto aspirínu	121
Čistota - záruka zdravia!	123
Liečivá sila čaju	125
Lekáreň v šálke čaju	125

### **Preč s plešinou!** 127

Mechanizmus vypadávania vlasov	127
Masáž hlavy	129
Pomôž si sám	131

**Recepty našich babičiek** 133

**Dodatok** 142

**Index** 153