

# Obsah

Slovo úvodem	5	Váčky pod očima	62
Bolesti v krku	7	Ruce a nehty	63
Nachlazení	8	Rty	65
Rýma	11	Afty	66
Chřipka	13	Krvácení z dásní	66
Potní kúry při nachlazení	15	Vonný dech	67
Teplota	16	Záněty v ústech	69
Chrapot, kašel	19	Bolesti zubů	69
Nedostatek vitamínů a minerálů	25	Bolest v uších	71
Posílení imunity	26	Zánětlivá onemocnění	71
Alergie	28	Křečové žíly	72
Kýchání	28	Srdce – prevence	74
Bolesti hlavy	28	Krevní tlak	75
Játra	32	Pročištění krve	78
Žlučník	32	Chudokrevnost	79
Žaludek	33	Bradavice	79
Ledviny a močové cesty	35	Pihy a pigmentové skvrny	80
Prostata	37	Opary	82
Hemoroidy	39	Kožní vyrážky, ekzémy	83
Bolesti břicha, křeče	40	Lupénka	84
Škytavka	41	Jizvy	84
Nadýmání	42	Opalování	86
Průjem, střevní potíže	42	Popraskaná kůže	87
Zácpa	45	Pórovitá kůže	87
Trávení	46	Podrážděná kůže	87
Pálení žáhy	47	Zapařená kůže	88
Nechutenství	49	Pocení	88
Bolesti kostí, kloubů a páteře	51	Drobná poranění	89
Řídnutí kostí	55	Spáleniny, opařeniny	91
Bolesti ve svalech	55	Svědění, pálení	93
Nohy	57	Akné	95
Otékající nohy	59	Citlivá pleť	96
Páchnoucí nohy	59	Mastná a problematická pleť	97
Unavené nohy	60	Čištění pleti	99
Ječná zrna	60	Zjemnění kůže a pleti	100
Záněty spojivek	62	Osvěžení kůže a pleti	102
Unavené oči	62	Vrásky	105

---

Paměť	107	Klimakterium	124
Deprese, smutek, nervozita	107	Bolestivá menstruace	125
Nespavost	111	Babské rady pro kuchyň	
Omlazení organismu	114	a domácnost	126
Únava	114	Obtížný hmyz	127
Vlasy	119	Repelenty	131
Kojení	122	Slovo na závěr	133
Záněty pochvy	124	Rejstřík	137