

Obsah

Heřmánková lázeň řeší problémy s pokrývkou hlavy

*Nejlepší tipy proti padání vlasů
a jiným problémům s vlasy* 9

Při bolení hlavy – jízda na kole vleže

*Nejlepší tipy proti migréně
a bolestem hlavy* 16

Květ černého bezu, medová lázeň a dubová kůra pro dobrý zrak

Nejlepší tipy pro oči 26

Jak působí olivový olej na zvukovod?

Nejlepší tipy pro uši 34

Knedlík v krku

Nejlepší tipy pro obličej, nos, ústa a krk 39

Dejme přednost chřestu před infarktem

*Nejlepší tipy pro ramena,
hrud', srdce a plíce* 69

**Sklenka sektu proti ledvinové kolice –
jablečné víno zase na zácpu**

*Nejlepší tipy pro záda,
ledviny, žaludek a břicho* 86

**Akupresurou proti impotenci –
rebarbora při klimakterických obtížích**

Nejlepší tipy pro pohlavní orgány 109

Když bolí kolena i hýždě

Nejlepší tipy pro kosti, klouby a svaly 115

Okřídlené nohy...

*Nejlepší tipy pro ruce a paže,
nohy a chodidla* 123

Jeden stisk stačí!

*Akupresurou proti depresím
Nejlepší tipy pro pleť, krev a nervy* 133

**S vaječným žloutkem a hroznovým cukrem
budeme zase fit**

*Nejlepší tipy ohledně výměny látkové a infekcí,
pro prevenci rakoviny a její doléčení* 147

Lékař v domě

Nejlepší tipy pro domácí lékárničku 153