

Obsah

Kapitola 1

SKLERÓZA A ATEROSKLERÓZA:

Ach, ta paměť! Jak bojovat proti skleróze.	9
Všem, kteří chtějí začít hned, mohou posloužit radou	10
Fytoterapie proti ateroskleróze	11

Kapitola 2

BOLEST HLAVY: Bolesti hlavy – jejich příčiny a léčba	18
Léčení bolestí hlavy podle Hildegardy a pomocí moderních prostředků	21
Typické příčiny bolesti hlavy podle lokalizace bolesti.....	21
Rozdělení podle charakteru bolesti	22
Jídlo a pití při bolestech hlavy a migrénách	23
Léčebné prostředky a postupy proti bolestem hlavy	24
První pomoc při bolestech hlavy	36
Počasí a bolesti hlavy	37
Kdo nejčastěji trpí bolestmi hlavy	39
Bolest hlavy vyvolaná svaly	39
Bolest hlavy po požití alkoholu	40

Kapitola 3

OČI: Řekněte brýlím ne!	43
--------------------------------------	----

Kapitola 4

TLAK: Krevní tlak vysoký a nízký	54
Vysoký krevní tlak	55
Příčiny hypertenze	56
Sedm způsobů, jak bojovat s hypertenzí	57
Důsledek hypertenze – cévní mozková příhoda (mozková mrtvice)	59

Kapitola 5

SRDCE: Když náš srdeční motor „klepe“	67
--	----

Kapitola 6

BOBULE JAKO LÉK: Bobuloviny a ovoce v léčbě kardiovaskulárních chorob	74
--	----

Kapitola 7

HEMOROIDY A ZÁCPA: Nemoc, za kterou se stydíme	89
---	----

Hemoroidy	89
Zácpa	94
Kapitola 8	
KŘEČOVÉ ŽÍLY: Vředy a záněty	101
Kapitola 9	
ZÁHADNÁ NEMOC: Neurovegetativní dystonie	106
Prevence únavového syndromu a syndromu vyhoření	108
Nespavost	109
Deprese	110
Kapitola 10	
CUKROVKA: Diabetes, a co při něm pomáhá	112
Kapitola 11	
JÁTRA: Zdravá játra znamenají zdravé tělo	122
Biologie jater	123
Žlučové kameny	125
Problémy s dechem.....	125
Cholesterol.....	126
Očista jater.....	128
Žlučník a žluč	128
Dyskineze žlučových cest.....	130
Cholecystitida a cholangitida	132
Cholelitiáza.....	133
Kapitola 12	
OČISTA: Postupy pro čištění organismu	141
Očistné kúry k předčištění organismu	141
Odkrýváme tajemství správné péče o játra.....	147
Jak se zbavit parazitů.....	152
Metodika letní očisty těla	156
Kapitola 13	
KAŠE JAKO LÉK: Kaše – pozapomenutý zázrak	159
Kapitola 14	
PŘÍRODNÍ LÉKY: Přírodní náhražky průmyslových léčiv. ..	171
Kapitola 15	
ZDRAVÁ STRAVA: Jsi to, co jíš!	177

Saláty	178
Bramborová kaše	181
Léčivé polévky	181
Zeleninová jídla	185
Recepty při nadváze a vysokém cholesterolu.....	192
Vegetariánství	192
Pokrmý při nedostatku vitaminů B, C, E	193
Několik receptů pro dobrý zrak i pro celý organismus	195

Kapitola 16

MÉ VLASTNÍ RECEPTY A POSTUPY	196
Mladistvost a dlouhověkost.....	196
Pro ženy	202
Očista střev	205
Fytoterapie na pomoc cévám.....	206
Při hypertenzi a arytmií	209
Rekonvalescence po cévní mozkové příhodě.....	211
Dva způsoby léčby chronické končetinové ischemie	212
Fytoterapie při cirhóze.....	213
Houba hadovka smrdutá	214
Artyčok – to je šok	215
Fíky.....	216
Kakao – to není jen čokoláda	217

Kapitola 17

ZE ZKUŠENOSTÍ MÝCH KOLEGŮ	225
Vysoký tlak	225
Původní recepty od léčitelů západní Evropy, Česka a Moravy.....	227
Léčba očních nemocí.....	229
Recepty a postupy pro léčbu nemocí uší	231
Recepty slovenských léčitelů	231
Pro žíly a cévy	232
Hemoroidy	235
Přírodní léčba onemocnění srdce.....	236
Léčba následků mrtvice.....	239
Trnutí rukou	240
Léčebné využití kozince blanitého	241
Léčebná vína a terapie vínem podle bulharských léčitelů...242	
Skořice.....	243
Černý kmín (černucha).....	244
Poznámky	249

