

OBSAH

NĚKOLIK SLOV ÚVODEM	6
KRÁSA Z PŘÍRODY	9
DIETY – ANEB JAK ZÍSKAT POSTAVU SVÝCH SNŮ .	43
SPÁNEK	64
JAK PROTI STRESU?	74
PŘÍRODA JE PLNÁ LÉKŮ	93
DOVOLENÁ PRO ZDRAVÍ, ALE I VE ZDRAVÍ .	127
ZDRAVÍ A POČÍTAČ	163

KAPITOLA PRVNÍ

KRÁSA Z PŘÍRODY

OBSAH

PÉČE O PLEŤ 13

- Jemná pleť a jak ji získat 13
- Kvasnicová kúra proti nečisté pleti 14
- Okurka pomáhá proti nečisté pleti 14
- Hydratační banánová pleťová maska 15
 - Osvěžující jahodová maska 15
 - Výživná bramborová maska 16
- Citronová maska proti vráskám 16
- Tvarohová maska na unavenou pleť 17
 - Uklidňující mandlová maska 17
 - Zesvětlující ananasová maska 17
 - Maska z kombuchy
 - na podrážděnou pleť 18
- Pleťová voda s rozmarýnem 18
- Pleťová voda z kombuchy 19
 - Krém na citlivou pleť 19
 - Citron proti pupínkům 19

Jezme chytře	83
Sladká potrava pro nervy	83
Pomáhají i sušené švestky	84
Ředkev proti únavě	84
Svět je barevný!	85
Mějme čas i na sebe!	85
Neskrývejme své pocity!	86
Usměv, prosím!	86
Buďme v klidu	86
Všechno může chvíli počkat	87
Máte okno?	87
Jak se uvolnit?	88
Jak se uvolnit během jedné minuty?	89
Dvouminutové cvičení pro koncentraci	90
Další varianty	91
Dobrá zpráva na závěr	92

KAPITOLA PÁTÁ

PŘÍRODA JE PLNÁ LÉKŮ

OBSAH

NACHLAZENÍ, RÝMA, KAŠEL	97
Yzopový sirup	97
Smrkový med proti nachlazení	98
Majoránková inhalace při nachlazení	98
Eukalyptová inhalace	99
Sůl na ucpaný nos	99
Meduňková inhalace	100
Pomerančový čaj	100
Cibulový čaj proti zahlenění	100
Brambory proti zánětu vedlejších nosních dutin	101
Česnekové mléko	101
Kořeněné víno	102
Cibule proti bolestem v krku	102
Mléčný obklad proti bolestem v krku	103
Při bolestech v krku mléko s medem	103

Brusinkový sirup	103
Sirup proti kašli	104
Borovice proti kašli	104
Pivo proti kašli	105
Jitrocel proti kašli	105
Horečku zažene koupel	105
Majoránková mast na nos odřený z rýmy	106

BOLEST HLAVY	106
Pecková masáž	106
Na migrénu káva s citronem	107
Bolesti zubů a čelistí	107

ŽALUDEČNÍ A STŘEVNÍ POTÍŽE	108
Banánový sirup na zažívací problémy	108
Čaj ze satirejky proti nadýmání	108
Fenyklový čaj	109
Estragon proti střevním potížím	109
Posilující maté	110
Fíky proti zácpě	110
Jablečné víno pro dobré trávení	110
Marmeláda proti nechutenství	111
Kandovaný zázvor	111

Šípkový aperitiv 112

Nápoj proti průjmu 112

LEDVINY A JÁTRA 113

Pročistující čaj z březových listů 113

Smrkové víno 113

BOLESTI NOHOU, KLOUBŮ A ZAD 114

Zábal na unavené nohy 114

Yzop proti otokům 114

Bukový obklad proti otokům 115

Kaštiny na oteklé nohy 115

Levandule na unavené nohy 116

Bylinky proti křečovým žilám 116

Bylinková lázeň na nohy 117

Pecky zahřejí studené nohy 117

Obklad proti dně a na revmatické
klouby 118

Lázeň proti revmatizmu 118

Maté proti bolestem v kloubech 119

Zázvorový olej 119

Chmelový polštářek 120

Brambory při bolestech zad 120

Zelí proti bolestem svalů 120

KOŽNÍ PROBLÉMY 121

Brambory proti svědění 121

Cibule na štípance 121

Javorový obklad 122

Liliový olej 122

Gel z aloe vera na spáleniny 123

Salát na spálenou pokožku 123

VYSOKÝ A NÍZKÝ KREVNÍ TLAK 124

Směs proti vysokému tlaku 124

Ananasový nápoj 124

POSÍLENÍ IMUNITY 125

Maté pro zdraví 125

Posilující čaj z černého bezu 125

Šípková kaše na posílení 126

Brusinková kaše 126

KAPITOLA ŠESTÁ

DOVOLENÁ PRO ZDRAVÍ, ALE I VE ZDRAVÍ

OBSAH

Informace jsou k nezaplacení	130
Léky s sebou	130
Kartička poslední záchrany	131
Cestovní lékárníčka	131
Cestovní nemoc	132
Na správném místě	133
Proti nevolnosti zázvor	133
V letadle zapomeňme na alkohol!	134
Alkohol vysušuje	134
Nápoj s sebou!	135
Kolik pít?	135
Místo čoček brýle	135
Proti zalehnutí uší	136
Rychlejší než slunce	136
Pomalé biologické hodiny	137
Rozhoduje směr	137

Před cestou na východ „natankujme“ světlo	138
Spánek v letadle	138
Nohy v teple	139
Správná doba příletu	139
Mořská nemoc	140
Co je příčinou?	141
Co pomáhá?	141
Co dělat na malých plavidlech	142
Jízda autem bez bolesti	142
Správné sedadlo	143
Jak nastavit sedadlo?	144
Posaďte se!	145
Cvičení proti ztuhlým ramenům	145
Dobrá rada pro nákup	146
Daň za pohodlí	146
Cestovatelská trombóza	147
Příznaky	148
Tři příčiny	148
Další faktory	149
Nejdůležitější je pohyb	149
Cvičení proti trombóze	149
Správné sezení a dostatek tekutin	150
Pomalý začátek	151

- Zapomeňte na sportovní tížádost 151
- Dodržovat hygienická pravidla 152
- Nepříjemný průjem 153
- Dopřejme zažívacímu traktu odpočinek 153
- Nahrazovat chybějící tekutiny 154
- Tělo si pomůže samo 155
- Ochrana proti slunci 155
- Krém předem 156
- Také rty je nutné chránit 156
- Pozor na vítr 156
- Slunce i ve stínu 157
- Voda působí jako lupa 157
- UVA-paprsky pronikají sklem 158
- Pozor na oči 159
- Nebezpečné slunce 159
- Příznaky úžehu 160
- První pomoc: stín 160
- Kdy volat lékaře 161
- Úpal 161
- Prevence 162

KAPITOLA SEDMÁ

ZDRAVÍ A POČÍTAČ

OBSAH

Co je důležité?	165
Správná židle	165
Vhodný psací stůl	166
Kam s počítačem?	167
Abychom dobře viděli	167
Posviťme si na práci	168
Nevíte co s rukama?	168
Dopřejme si přestávku	169
Zdravé sezení	169
Alternativy židle? Sedací míč	170
Klekačka	170
Klínovitý polštář	171
Co škodí očím?	172
Co očím pomáhá?	172
Jak zvlhčit oči	173
Když nosíme brýle	173
Cviky proti bolestem rukou	174

Protažení předloktí	174
Protažení prstů	175
Silné prsty	176
Masáž s míčky	176
Masáž sedacích svalů	177
Automasáž nohou	177
Automasáž šíje	178

Zesvětlující odvar	20
Čisticí liliová pára	20
Květinový obklad	21
Kozlíková pára pomáhá podrážděným očím	21
Černý čaj na zarudlé a oteklé oči	22
Tvaroh a med na podrážděná oční víčka	22

PÉČE O ZUBY A ÚSTA 23

Jemné rty	23
Maska na citlivé rty	23
Tvaroh s medem na okoralé rty	24
Zubní nit	24
Šalvějový olej	25
Čerstvá máta má mnoho účinků	25
Osvěžující ústní voda	26
Pro svěží dech	26
Kloktadlo proti zánětům	27

PÉČE O POKOŽKU TĚLA 27

Pro hladkou pokožku	27
Přísada do koupele	28
Posilující citronová masáž	29

PÉČE O RUCE A NOHY 29

- Dubová koupel proti pocení rukou 29
Cibule proti mozolům 30
Citron na nehty 30
Ananas na změkčení 31
Citron pro čisté nehty 31
Avokádová maska na ruce 31
Jahodová maska na drsné ruce 32
Uklidňující jablečná maska 32
Mandlovo-citronový olej na ruce 33
Heřmánek na zanícené ruce 33
Masáž pro hezčí nohy 34
Rozmarýn na nohy 34
Studená voda na prokrvení 35
Masážní olej na nohy 35
Tygří mast na svaly 36
Brambory proti celulitidě 36
Kombucha proti celulitidě 37
Ředkvičky na unavené nohy 37
Cibulová tinktura na kuří oka 37

PÉČE O VLASY 38

- Speciální šampon 38
Tajný tip modelek 38
-

Medové tužidlo	39
Tinktura z březových listů	39
Lesklé vlasy	40
Grapefruitová voda na vlasy	40
Bylinková voda proti lupům	41
Kůra z vrby proti lupům	41
Vlasová maska	42

KAPITOLA DRUHÁ

DIETY

ANEB JAK ZÍSKAT POSTAVU SVÝCH SNŮ

OBSAH

Co funguje?	45
Co je zdravá výživa?	46
Hříchy povoleny	47
Půst pro zdraví?	47
Tělo se brání	48
Poradme se s lékařem	48
Jak na to?	49
Nebezpečí nedostatku živin	49
A co očištění?	50
Půst se nehodí pro hubnutí	50
Půst kontra revma	51
Oddělená strava	51
Princip oddělené stravy	52
Oddělené stravování	53
Nové variace na staré téma	53

Proč to funguje?	54
Pozor při cukrovce!	55
Ovocem a zeleninou proti kilům, aneb 5x denně	55
Dlouhodobá dieta	58
Maté proti tukům	59
Ředkev se zázvorem	59
Šťáva z ředkve	60
Grapefruitový koktejl	60
Pohyb, pohyb!	60
Jak do života vnést víc pohybu?	61
Chůze místo mailování	61
Místo auta nohy nebo kolo	62
Parkujme daleko	62
Vybereme si správný druh sportu	63

KAPITOLA TŘETÍ

SPÁNEK

OBSAH

Základem je správná postel	66
Vyšší je lepší	66
Proudící vzduch	67
Klasika je nejlepší	67
Pozor na okna	67
Nezapomeňme větrat	68
Světlo ruší	68
V noci bez telefonu	69
Pravidelný rytmus je důležitý	69
Co jíst před spaním?	70
Pravidelné rituály pro klidný spánek	70
Před spaním se uvolnit	71
Mléko pro klidné spaní	71
Vůně pro klidný spánek	72

Voňavý polštářek 72
Levandulový cukr proti neklidu 73

KAPITOLA ČTVRTÁ

JAK PROTI STRESU?

OBSAH

Není nad pravidelný pohyb	76
Klidně a zhluboka	77
Poslouchejme hudbu	77
Voňavá koupel	77
Růžové uvolnění	78
Potpourri proti nervozitě a vnitřnímu neklidu	78
Máta proti bolesti hlavy	79
Ducha osvěží studená voda	79
Levandulová masáž	79
Posilující čaj na srdce	80
Uklidňující slézový čaj	80
Proti napětí meduňkový čaj	81
Růžový sirup	81
Slézová koupel	82
Osvěžující masážní olej	82
Maté posiluje nervy	83