

OBSAH

Předmluva	3
I. CESTA KE ZDRAVÍ	
Léčba přírodní nebo léčení podle lékařských učebnic?	5
Zdraví je nutno získávat a pak o něj pečovat	6
II. POTRAVA, KTERÁ LÉČÍ I SÍLÍ	
Léčit znamená čistit	9
Surová strava jako léčivá strava	10
Ovoce jako lék	12
Med léčí a posiluje	16
Ořechy jsou potrava pro nervy	19
Cibule pomáhá při mnohém neduhu	20
III. POHYB PŘINÁŠÍ SVĚŽEST A RADOSTNOU MYSL	
Proč gymnastika?	24
Krátké ranní dechové cvičení	26
Malý tělocvik pro každého	26
Pět minut pro štíhlou linii	27
IV. VÝCHOVA A VÝŽIVA DĚTÍ	
Kdy začíná výchova?	29
Moderní dětská výživa	30
V. MALÁ BYLINKÁŘSKÁ LÉKÁRNIČKA	
Kopřiva podporuje výměnu látkovou a tvorbu krve . .	33
Pampeliška zvyšuje činnost žlučníku a vypuzuje vodu z těla	35
Pelyněk je osvědčený prostředek pro žaludek	36
Heřmánek proti zánětům a křečím	37

Meduňka lékařská uklidňuje nervy a mozek	38
Máta peprná při bolestech jater a žlučníku	38
Šalvěj proti silnému pocení	39
Podběl proti kataru průdušek	40
Několik důležitých receptů z léčivých bylin	40
VI. VODA JAKO PRAMEN ZDRAVÍ	
Léčebné koupele, které provádíme doma	44
Plavání zvyšuje tělesnou zdatnost	48
Mořská voda pomáhá a léčí	49
VII. NÁRUŽIVÍ LIDÉ JSOU NEMOCNÍ	
Požitkářství očima lékaře	53
Kuřáci musí umřít dříve!	54
Alkoholismus narušuje rodinu i společnost	55
VIII. NEMOCI PODMÍNĚNÉ DUŠEVNÍMI STAVY	
Pomoc proti strachu	58
O nemocné duši	60
Slovo jako lék	62
IX. JAK SE CHRÁNIT PŘED NEMOCEMI	
Jednoduchá a přirozená ochrana před rakovinou . . .	64
Ochrana před žaludečními potížemi a jejich léčení . .	67
Otravování vlastního těla pochází ze střev	69
Mám nemocné srdce!	71
Otylost zkracuje život	74
INDEX	77