
Obsah

Předmluva *Jak používat tuto knihu*

Část první – Pochopení základů zdraví

Úvod	12	Aminokyseliny	47
Výživa, dieta a životní styl	13	Antioxidanty	57
Vitaminy	23	Enzymy	61
Minerálie	34	Přírodní potravinové doplňky	64
Voda	43	Rostliny	80

Část druhá – Poruchy

Úvod	106	Pomočování	187
Potíže	107	Žihadla	188
Abscesy	110	Beri-beri	189
Acidózy	111	Infekce močového měchýře (cystitida)	190
Akné	113	Nežity	193
Adrenální poruchy	116	Rakovina prsu	195
Stařecké skvrny	118	Problémy s kojením	199
Stárnutí	119	Zánět průdušek	202
AIDS	125	Podlitiny	205
Alkoholismus	133	Bruxismus (skřípání zuby)	205
Alkalóza	136	Bulimie	206
Alergie	138	Popáleniny	208
Otrava hliníkem	150	Zánět tíhového váčku	210
Alzheimerova choroba	152	Otrava kadmíem	211
Chudokrevnost	157	Rakovina	212
Neurotická anorexie	159	Kandidóza	220
Chorobná úzkost	161	Aftové vřídky	223
Nechutenství	164	Kardiovaskulární choroby	224
Otrava arzenem	165	Syndrom karpálního tunelu	229
Arterioskleróza/ateroskleróza	166	Celiakie	232
Zánět kloubů	168	Chemicky vyvolané alergie	234
Astma	175	Otravy chemikáliemi	235
Plíseň nohou	179	Plané neštovice	236
Autizmus	180	Chlamydia	238
Bolesti zad	182	Chronický únavový syndrom	239
Proleženiny	185	Oběhové potíže	242

Cirhóza jater 244
Opary 248
Běžné nachlazení 249
Zácpa 251
Nedostatek mědi 254
Otrava mědí 255
Kuří oka a mozoly 256
Crohnova choroba 257
Krup 260
Cystická fibróza 261
Lupy 264
Deprese 265
Zánět kůže 269
Diabetes 271
Průjem 276
Zánět divertikulu 277
Kousnutí psem 280
Downův syndrom 280
Drogová závislost (zneužívání léků) 283
Suchá pleť 285
Ušní infekce 288
Edém 290
Rozedma plic 291
Zánět endometria 294
Vnější otrava 297
Epilepsie 299
Oční problémy 302
Únava 317
Horečka 318
Fibrocystická choroba prsu 320
Fibroid (benigní nádor v děložní stěně) 321
Fibromyalgie 322
Otrava jídlem 326
Zlomeniny 331
Frigidita 332
Plísňové infekce 333
Problémy se žlučníkem 335
Gangréna (sněť) 336
Zarděnky 338
Zelený oční zákal 339
Dna 342
Růstové problémy 344
Padání vlasů 345
Páchnoucí dech 347
Senná rýma 348
Bolesti hlavy 350
Ztráta sluchu 355
Srdeční příhody 358
Pálení žáhy 361
Výrůstky na kostech 362
Hemofilie 363
Hemoroidy 365
Infekční zánět jater 368
Kýla 370
Oparová infekce 372

Vysoký krevní tlak (hypertenze) 374
Vysoká hladina cholesterolu 379
Kopřivka 383
Hyperaktivita 385
Hypertyroidizmus 387
Hypoglykemie (nízká hladina krevního cukru) 388
Hypotýroidizmus 390
Hysterektomie – související problémy 392
Impotence 395
Špatné trávení (dyspepsie) 397
Neplodnost 400
Záněty 402
Chřipka 403
Alergie na hmyz 405
Hmyzí štípnutí 406
Nespavost 407
Opruzení 410
Syndrom podráždění střev 411
Žloutenka 414
Ledvinové potíže 415
Ledvinové kameny 417
Nesnášenlivost vůči laktóze (deficit laktázy) 420
Otrava olovem 421
Bércové vředy 424
Legionářská nemoc 426
Leukoragie 427
Lupus 428
Lymfská borelióza 430
Syndrom špatného vstřebávání 433
Maniodepresivní porucha 436
Spalničky 438
Poruchy paměti 439
Menièrova choroba 441
Zánět měkkých plen mozkových 442
Menopauza – související problémy 443
Otrava rtutí 446
Migréna 448
Mononukleóza 450
Pohybové nevolnosti 452
Roztroušená skleróza 453
Příušnice 457
Svalové křeče 458
Problémy s nehty 460
Narkolepsie 463
Zánět nervů 465
Otrava niklem 466
Krvácení z nosu 467
Obezita 468
Mastná pleť 474
Osteoporóza 476
Pagetova choroba kostí 480
Zánět slinivky břišní 481
Parkinsonova choroba 483
Pelagra 486
Žaludeční vředy 486

Onemocnění ozubice	489	Senilita (senilní demence)	525
Zápál plic	491	Pohlavně přenášené choroby	526
Otrava škumpou jedovatou	494	Pásové opary	527
Otravy	495	Zánět vedlejších dutin nosních	529
Polypy	496	Zhoubný nádor kůže	530
Těhotenství – související problémy	498	Hadí uštknutí	532
Premenstruální syndrom	506	Bolesti v krku	532
Výhřez dělohy	508	Kousnutí pavoukem	533
Rakovina prostaty	509	Stres	534
Zánět prostaty/rozšířená prostata	513	Sluneční spáleniny	535
Lupénka	514	Zánět žil	536
Nemoc z ozáření	515	Syndrom TMJ	537
Raynaudův jev	517	Zánět mandlí	538
Reyův syndrom	518	Tuberkulóza	539
Revmatická horečka	519	Vředovitý zánět tlustého střeva	540
Křivice/osteomalacie	520	Nedostatečná hmotnost	541
Růžovka	520	Zánět pochvy	542
Svrab	522	Křečové žíly	543
Schizofrenie	522	Závrať	543
Tuková cysta	524	Wilsonova choroba	544
Seborea (mazotok)	524	Hlísti	545

Část třetí – Léčiva a terapie

Úvod	548	Vodoléčba	556
Dotace kyseliny askorbové	549	Tlaková kyslíková terapie	556
Čistění krve	549	Doplňování tekutin	556
Chelátová terapie	550	Čaj z kombuchy	558
Čistění tračníku	550	Světelná terapie	558
Chromoterapie	551	Muzikální a zvuková terapie	558
Terapie DHEA	551	Ovládnutí bolesti	559
Klystýry	552	Použití teplých obkladů	561
Půst	552	Sedací koupele	561
Terapie s využitím funkce žláz s vnitřní sekrecí	554	Parní inhalace	562
Terapie s využitím růstového hormonu	555	Příprava na operaci a rekonvalescence	562
Rozbor vlasů	555	Léčebné tekutiny	563