

Obsah

- 25 tipů, jak si udržet dobrou kondici 7**
 Jednoduchá přímá strategie, jak si zachovat zdravé tělo, zdravou mysl a zdravého ducha
- Léčení běžných onemocnění 13**
 Léčba a prevence běžných onemocnění v abecedním pořádku – od akné a běžného nachlazení po zarůstající nehty
- Látky proti stárnutí 25**
 Preventivní metody, které vám mají pomoci zůstat co nejdéle mladí – a zvládnout stárnutí
- Tlumení stresu 33**
 Léky a prostředky k odstranění každodenního stresu z vašeho života včetně rad, jak si udržet odstup od pracovních problémů
- Posilování imunitního systému 41**
 Správná výživa, správné byliny, duševní a tělesná medicína pomáhají udržovat vaši obranyschopnost ve vrcholné formě
- Povzbuzování energie 49**
 Způsoby, jak obnovit mladistvý elán, jak využít co nejvíce dobu spánku a držet v šachu denní únavu
- Jak si zlepšit náladu 57**
 Každodenní strategie na potlačení smutné nálady, ochromující úzkosti a na získání pozitivního pohledu na svět
- Celkové zdraví 65**
 Rady pro zdraví celého těla: od kloubů, kostí a svalů až po zdravé srdce
- Oči, uši, nos a krk 67**
- Klouby, kosti a svaly 73**
- Záda 81**
- Zdravé srdce 85**
- Snadnější dýchání 93**
- Kůže, vlasy, zuby a nehty 101**
- Trávicí ústrojí 109**
- Ledviny a močové ústrojí 115**
- Jak se vyrovnat s vážným onemocněním 119**
 Věci, které můžete dělat – a věci, které byste měli znát – abyste se vyrovnali s vážnými zdravotními problémy a mohli je léčit
- Jak léčit běžná poranění 129**
 Techniky první pomoci
 Domácí léky na puchýře, pohmožděny, spáleniny, řezné rány, třísky, výrony a další každodenní drobná zranění

- Jak bojovat proti infekcím 137**
 Přírodní léky a nejlepší konvenční léčby, které vám pomohou zvítězit nad infekcemi
- Nejlepší léčivé byliny 145**
 Abecední přehled nejučinnějších bylinných léků od aloe po zázvor
- Jak zdravě jíst 159**
 Výživa - vitamíny - minerály - potravinové doplňky - klady a zápory diet - potraviny, které léčí
- Cvičení pro zdraví 169**
 Jednoduché, praktické sestavy pro kondiční cvičení - navíc cenné rady, jak cvičení co nejlépe využít
- Když cestujete 177**
 Péče o zdraví na cestách - od důležitých zdravotních informací o cestování do zahraničí až po tipy na pohodlné absolvování služební cesty
- Ženy a zdraví 185**
 Rady pro ženy každého věku - řešení intimních zdravotních problémů včetně možností alternativní přírodní léčby a prevence
- Muži a zdraví 195**
 Praktické informace o zdraví mužů - od impotence a neplodnosti po problémy s prostatou
- Děti a zdraví 201**
 Od kojeneckého věku po pubertu - péče o děti těmi nejlepšími konvenčními i alternativními přírodními léčebnými metodami
- Sexuální zdraví 209**
 Otevřené rady pro muže a ženy - jak vést zdravý a spokojený sexuální život
- Duševní zdraví 217**
 Od potíží, které můžete léčit sami, až po rady, kdy a jak zajistit pomoc pro sebe nebo pro své blízké
- Rejstřík 225**