

Obsah

Předmluva	9
1. ČÁST	
TROCHU TEORIE	11
To je hygiena?	12
Když se hromadí toxiny	12
Jedy a toxiny v lidském těle	13
Pesticidy, insekticidy, fungicidy	14
Potraviny a toxiny	15
Mrtvá rostlinná strava	15
Mléko jako symbol porušení zákonů přírody	16
Potraviny z kyselého mléka	18
O mase, tucích a cukru.....	18
Metabolity – látky, jež se tvoří v organismu	20
Jak jíst zdravě.....	21
Choroboplodné zárodky a obranné schopnosti organismu.....	23
Hromadění nákazy v těle	25
Stafylokoky jsou mikrobiální specialisté	26
Co všechno je obsaženo v kosmetice	30
Starořímská nemoc	31
Proč vznikají ložiska infekce dýchacím systémem?	31
Zavřete dveře před nákazou.....	32
Přirozená a získaná imunita	32
Očkování	33
Udržování systémů organismu v čistotě.....	34
Metody detoxikace.....	35

Detoxikace jako léčba i prevence	35
Základní pravidla detoxikace.....	36
Zdraví během ročních období.....	36
Vliv úplňku na zdraví	37
Zázrak uzdravení a rizikové faktory.....	37
Proč všechny nemoci začínají v hlavě?.....	38
Mluvte o uzdravení, avšak na léčení nezapomínejte.....	39
Propojení ducha s hmotou – omlázení a dlouhý věk	40
Je třeba léčit duši.....	40
Poselství těla	41
Encyklopedie lidského těla	42
Stručně o diagnostice	53

2. ČÁST

ZDRAVÉ RECEPTY PRO JEDNOTLIVÉ

ČÁSTI TĚLA	55
Ledviny	56
Játra	58
Žaludek a slinivka.....	63
Střeva.....	66
Srdce.....	68
Cévy a žíly	71
Klouby a kosti.....	75
Oči a zrak	85
Nervy.....	89

3. ČÁST

LÉČBA KONKRÉTNÍCH ONEMOCNĚNÍ	93
Tlak	94
Štítná žláza	97
Alergie.....	99
Diabetes (Cukrovka).....	100

Rakovina a nádory	104
Deprese, stres, nespavost	107
Chřipka, nachlazení	112
Kašel, zánět průdušek, astma	115
Angína	120
Nosní polypy	122
Pohmožděniny, otoky, popáleniny	122
Kýla	124
Křeče	125
Chudokrevnost	126
Parazité	127

4. ČÁST

KRÁSA, SVĚŽEST, OMLAZENÍ	129
---------------------------------------	------------

5. ČÁST

LÉČIVÉ DARY PŘÍRODY	149
Rostliny	150
O stromech	150
O květinách	151
Koření	169
Citron	179
Zelenina a ovoce	183
Obilniny	198
Houby – Jed, nebo léčivo?	202
Ořechy	203
Med a včely	205
Ryby	208
Sádlo	209
Hlína	209
Kameny	214
Kovy	222

Prvky	222
Aromaterapie.....	225
Baňkování	229

6. ČÁST

RŮZNÉ RECEPTY CHUTNÉ I ZDRAVÉ	231
Polévky.....	232
Kompoty, zavařeniny, šťávy	234
Různé	238