

OBSAH

4–9 Nervová soustava

Zažeňte nepříjemnou migrénu pomocí léčivých bylinek.

10–25 Dýchací soustava

26–34 Oběhová soustava

Trápí vás potíže se srdíčkem nebo vysoký tlak? Poradíme vám, které bylinky vám pomohou.

38–55 Trávicí soustava

56–59 Vylučovací soustava

Zánět močových cest občas potrápí každého. Přečtěte si, jak se ho můžete pomocí přírodních léků zbavit.

60–67 Pohybová soustava

68–69 Nemoci ženské a mužské pohlavní soustavy

Důsledná prevence a včasná léčba vám může zachránit život.

72–73 Nemoci uší

74–79 Nemoci očí

80–85 Nemoci dutiny ústní

Věděli jste, že na zánět trojklaného nervu pomáhá bezinkový likér?

86–89 Dětské nemoci

Čaj z lípy a černého bezu uleví malým dětem téměř při všech běžných chorobách.

90–94 Kožní onemocnění

95 Metabolická porucha

96–101 První pomoc

Správně provedená první pomoc může zachránit život vašich blízkých.

102–105 Očkování

Poradíme vám, jak s pomocí bylinek zmírnit nejčastější vedlejší účinky očkování.

106–107 Než pojedete do ciziny

108–109 Vybavení lékárničky

110–111 Lékař nebo léčitel?

Podle našich rad spolehlivě rozeznáte podvodníka od poctivého léčitele.

112–113 Civilizační choroba

114–117 Přírodní antibiotika.

Antibiotika vyrobená z křenu, cibule nebo česneku zabírají téměř stejně spolehlivě, jako ta synteticky vyrobená.

118–125 Babské rady pro velké a malé marody

Vyzkoušejte si vlastní výrobu smrkového sirupu proti kašli.

126–127 Duševní zdraví

Naučte se správně relaxovat.