

OBSAH

- Zdraví a my aneb Bilance přímo neradostná 5
Než jdeme k lékaři 7
Před vyšetřením 8
Oběhová soustava
 Varující statistika 9
 EKG 10
 Co je to: Tachykardie 11
 Bradykardie 11
 Komorové extrasystoly 11
 Prevence extrasystol 12
 Blokáda levého Tawarova raménka 12
 Vrozené srdeční vady 12
 Druhy srdečních vad 13
 Kritické vrozené vady 13
 Léčba operací 13
 Co je to: Srdeční neuróza a její léčba 14
 Srdeční vzruch 15
 Srdeční vady u dětí 15
Krevní tlak 17
 Hypertenze - časovaná bomba v těle 18
 Ortislimová kúra 19
 Srdeční frekvence a vysoký krevní tlak 20
 Tělesná práce a krevní tlak 20
 Cévní nemoci a infekce 22
 Děti a vysoký krevní tlak 22
 Léčba hypertenze potravou 23
 Přírodní léčba 23
 Bylinná léčba 23
 Vysoký krevní tlak a - jóga 24
 - pohyb 24
 Nízký krevní tlak 24
 Káva a srdce 26
 Abana Himalaya 26
Infarkt 26
 Cholesterol udržuje život 26

- První fáze kornatění - pohlcovači cholesterolu 27
- Růstové faktory a hladké svalové buňky 28
- Pronikání částic LDL do tkáňových buněk a do makrofágů 30
- Riziko infarktu v genech - záhada rodinné
- Hypercholesterolemie 30
- Infarkt varuje 31
- Muži ohrožení infarktem 33
- Jak zabránit infarktu 33
- Prevence výživou 35
- Manažerské infarkty 35
- Pilulky pro manažery 36
- Kornatění postupuje 36
- Protisklerotická léčba 37
- Stenty - novinka v léčení ucpávajících se cév 37
- Co je to metabolický syndrom 38
- Přírodní látky v prevenci 39
- Nemoci žil v historii 40
- Jak fungují žíly dolních končetin 41
- Zdravotní punčochy nebo operace 42
- Jaké jsou možnosti domácí léčby 43
- Existuje přírodní léčba křečů varixů nohou 43
- ÚJ Visszér krém (Koral) - Nový krém na křečové žíly 45
- Prevence klaudikací 46
- Ultrazvuková biopsie 46
- Najde se lék? 47
- Fit recepty 47
- Podmáslí proti kornatění cév 48
- Čaj zlepšující látkovou výměnu 48
- Aktivátor látkové výměny 48
- Belgický příklad 49
- Pohybové ústrojí 51
- Páteř 51
- Není jedno na čem spíme 51
- Rehabilitace během spánku 53
- Nemoci končetin z přetížení 53
- Domácí léčení 54
- Tradiční biopřípravky 54
- Revma 55

- Koupelové soli z Mrtvého moře 57
Co je to: Osteoporóza 57
Nápoje 58
Spondylosis deformans 58
Hyperparathyreóza 59
- Rumalaya 60
Skolióza, lordóza, kyfóza 60
Cervikobrachiální syndrom 60
Cervikokraniální syndrom 61
Syndrom Lieau-Barré 61
- Uvolňování páteře a kyčlí 61
Cvičení výkonnosti 63
Domácí léčba páteřních obtíží 66
Hippoterapie - léčba pomocí koně 66
Želatina v nápoji 66
Koupele z výtažků siličnatých rostlin 67
Bolesti v zádech při nachlazení 67
- Bedrníková mast 67
- Směsná mast 67
- Olej z blínu černého 68
- Česneková mast s bylinnou příměsí 68
- Cibulová esence proti bolesti 68
- Heřmánkový olej 68
- Papriková mast 69
- Arniková tinktura 69
- Kapustové koupele 69
- Křenové placky 69
- Játra - největší laboratoř světa 70
Cirhóza - i nepijácká 71
Multivitamin 72
Žloutenka 72
Žloutenka v těhotenství 73
Proti žloutence - Norga 73
Himalaya Liv. 52 74
Jaterní biopsie 74
Břišní optika 75
Slinivka břišní a léčba potravou 75
Žlučník 76

- Žlučník hypertonický 76
Žlučník hypotonický 76
Žlučníková kolika 76
Pilulky na kameny 78
Léky žlučových cest, jater a projímadla 79
Jícen 80
Žaludek 83
 Poruchy vstřebávání látek ve střevě 84
 Nutrilac 84
 Bezlepková dieta 85
 Nesnášenlivost mléka 85
 Biopřípravky - ochranný účinek na sliznice 86
 Žaludeční vředy 87
 Začátek vředové nemoci 87
 Rozpoznání vředů 87
 Odolnost žaludeční sliznice 88
 Dvanácterníkový vřed 88
 Příznaky dvanácterníkového vředu 89
 Jak uniknout skalpeli 90
 Životospráva jako prevence 90
 Lactavit v rekonvalescenci 91
 Přírodní lékárna při poruchách zažívacího traktu 91
 - Recept faráře Řehoře 91
 - Dvanácterníkové kapky 91
 - Zelený nápoj (z čerstvých bylin) 92
 - Při žlučnickových bolestech Řehořovo koření 92
 - Nápoj z pýru 92
 Habituaální zácpa 95
Ledviny - superfiltr v těle 96
 Selhání ledvin 97
 Asijský lék Cystone 98
 Ledvinová kolika 99
 Močové kaménky 99
 Prostatismus neboli zduření prostaty 101
 Prostatitis neboli zánět prostaty 101
 Zbytnění prostaty - prevence 102
 Záněty močových cest a přírodní léčba 102
 - Petrželový čaj 103

- Proskurníkový čaj 103
 - Léčivá bříza 103
 - Čaj z listů borůvek 103
 - Čaj z brutnáku lékařského 104
 - Čaj pátera Nostice 104
 - Zázračný čaj Kasperův 104
- Žlázy s vnitřním vyměšováním 105
- Poruchy potence 106
 - Ayurvédská medicína 106
- Cukrovka 108
- Jak předcházet cukrovce 2. typu 110
 - Cukrovka a obezita 111
 - Vitamin C a cukrovka 111
- Alergie 113
- Potraviny a alergie 113
 - Zakuklený alergen 114
 - O alergenech 115
 - Alergie na výrobky z latexu 116
- Ženské problémy 117
- Prvotní chybění 117
 - Druhotná porucha 117
 - Prevence poruch menstruace 118
 - Nepravidelná menstruace a jóga 119
 - Pohlavní život a menstruace 120
 - Teploměr jako antikoncepce 120
 - Hormony a život ženy 121
 - Afrotické změny 122
 - Gynekologické obtíže a páteř 122
 - Kupujete tampóny? 122
 - Syndrom toxického šoku 123
 - Přírodní léčba ženských obtíží 123
 - Gynekologické léky proti zánětům 124
 - Smíšené poševní záněty - moderní léčba 124
 - Klesá lidská plodnost? 125
 - Co jsou to prostaglandiny? 126
 - Záhadné spermie - přirozená antikoncepce mužů? 126
 - Příprava k porodu - tělocvik 126
 - Krevní choroba novorozenců 127

Vitaminy a minerály 135

Vitaminy - A 135

- B 12 - kobalamin 135
- C a kuřáci 136
- E - tokoferol 137
- E - proti cévní skleróze 137
- F - esenciální nenasycené kyseliny 137
- K - protikrvácivý vitamin 138
- P - biflavonoidy 138

Minerály - Chlór 139

- Chrom 139
- Hořčík 140
- Sodík 141

Nachlazení 142

Rýma a domácí léčba 142

Vodní filtry 143

Horká lázeň 143

Vleklý kašel 143

Kdy a které chemické léky 143

Chřipka 144

Nachlazení u dětí 145

Prevence epidemie 146

Léky při nachlazení, chřipce a onemocnění dýchacích cest 146

Přírodní léčba při nachlazení 147

- Máta peprná 147
- Při zánětu nosohltanu 147

Psychika 148

Hormony a stres 148

Stres bez léků 149

Vlasy 152

Léky a barva vlasů 152

Padání vlasů - alopecie 152

Tradiční biopřípravky 153

Transplantace vlasů 154

Zlepšení kvality vlasů 155

Únava 156

Únava tkání 156

Přírodní léčba 156

- Co je to Myasthenia gravis 157
- Proti spavé nemoci 158
- Bolesti nohou - několik cviků proti únavě 158
- Pro odolnost těla 161
- Odpočinek 162
 - Kyselé prostředí 162
 - Podrážděnost 162
 - A ještě... 163
- Životospráva a relaxace 165
 - Čchi - skrytá síla těla 166
 - Domácí léčba čínskými kuličkami 167
 - Metoda aktivní regulace svalového napětí 168
 - Autoterapie bolesti 168
- Obezita aneb Znáte svoji správnou váhu? 173
 - Léky proti tloušťce 175
 - Zkusme syrovou stravu 176
 - Jídelníček syrové stravy 177
 - Syrová bílkovinová dieta 179
 - Vláknina z citrusových plodů 179
 - Včelí nebo sójový med? 180
 - Kolik mateří kašičky denně? 181
 - Vitaminové trio 181
 - Čaj dobré pohody 181
 - Čaj zjasňující mysl 182
- Ekologie a zdraví 183
 - Děti a ekologie 184
 - Léčba podle prof. Ardenna 186
 - Oxicur - kyslíková lázeň 187
- Dovolená - odpočinek 189
 - Lékárnička na dovolenou 190
 - Cestovní průjem 190
- Houby jsou i jedovaté 191
 - Prevence otrav 191
 - Nepřavé otravy 192
 - Zkažené houby 192
 - První pomoc při otravě houbami 192
 - Zrádnost hub 194