

OBSAH

Aby vám tato kniha skutečně sloužila 7

I. PREVENCE

Strava jako léčebný prostředek	13
— <u>Zásady racionální výživy</u>	<u>13</u>
Jakostní třídy potravin	15
Pořadí skupin potravin podle jejich hodnoty	15
Popis jednotlivých skupin potravin	16
Látky s léčivými účinky v zelenině	19
„Protivředový faktor“ v brukvovitých	19
Játra chrání betain obsažený v řepě	20
Antibakteriální betain v červené řepě	21
Čtyři přednosti artyčoku	21
Ředkev ve střevní, žlučnickové a jaterní kůře	23
Mrkev (karotka) proti roupům a škrkavkám	24
Brambory a rajčata uvolňují křeče a chrání sliznice	25
Špenát povzbuzuje slinivku břišní	26
Cesnek snižuje hladinu cholesterolu a tuku v krvi	27
<u>Druhy cibulové zeleniny a jejich silice</u>	<u>28</u>
<u>Druhy zeleniny, ovoce a bobulí s léčivými účinky - malý lexikon</u>	<u>30</u>
Budování obranného systému organismu	38
— <u>Stavební prvek našeho zdraví: vláknina</u>	<u>38</u>
— <u>Nedostatek vlákniny a nemoci</u>	<u>38</u>
— <u>Druhy vlákniny</u>	<u>40</u>
— <u>Působení vlákniny</u>	<u>46</u>
— <u>Jak vznikají žlučové kameny</u>	<u>47</u>
— <u>Vláknina a detoxikace</u>	<u>49</u>
— <u>Vláknina zamezuje vzniku nadýchů</u>	<u>49</u>
— <u>Minerální látky a vitaminy zvyšují odolnost organismu</u>	<u>50</u>
— <u>Hořčík</u>	<u>52</u>
— <u>Vitamin E</u>	<u>55</u>
— <u>Vápník</u>	<u>58</u>
— <u>Železo</u>	<u>62</u>
— <u>Detoxikační a pročišťovací kúry</u>	<u>67</u>
— <u>Zásaditá kúra Ring</u>	<u>67</u>
— <u>Mtěčno-žemlová kúra podle dr. Franze Xavera Mayra</u>	<u>72</u>
— <u>Syrovátková kúra</u>	<u>75</u>
— <u>Jiné druhy diet s pročišťovacím účinkem</u>	<u>77</u>
— <u>Biorytmy</u>	<u>80</u>
— <u>Denní rytmus</u>	<u>81</u>
— <u>Tydenní rytmus</u>	<u>83</u>
— <u>Měsíční rytmus</u>	<u>86</u>
— <u>Roční rytmus</u>	<u>86</u>

II. LÉČENÍ

Léčení působením na body a plochy	91
Masáže reflexních zón chodidla	91
Masáže reflexních zón zad	93
Akupresura	95
Pomoz si sám při revmatismu	98
Léčení působením na body a plochy	98
Vodoléčba při revmatismu	106

Pomoz si sám při bolestech v zádech	113
Léčení působením na body a plochy	113
Reflexní zóny	120
Pohybová terapie a gymnastika	121
Pomoz si sám při onemocněních zaživacího ústrojí	133
- <u>Výživa při onemocněních zaživacího ústrojí</u>	<u>133</u>
+ <u>Výživa při chronické zácpě</u>	<u>136</u>
- <u>Výživa při dně</u>	<u>138</u>
- <u>Výživa při poruchách látkové výměny tuků</u>	<u>141</u>
Pomoz si sám při bolestech hlavy a migréne	145
Masáže	145
Léčení působením na body a plochy	147
Reflexní zóny chodidla	151
Reflexní zóny zad	153
Vodoléčba	154
Pomoz si sám při poruchách spánku, stresu a nervozitě	157
Akupresurní body účinné při nervových poruchách	157
Základní programy	160
- Ztráta vitality	<u>160</u>
- Vnitřní napětí se sklonem ke křečím	<u>162</u>
- Doplnkové programy	<u>163</u>
- Výkonnostní slabost mozku	<u>163</u>
- <u>Rozkolísanost, pocit prázdnoty</u>	<u>164</u>
- Trúdnomyšlnost	<u>165</u>
- Impotence u mužů	<u>165</u>
- Frigidita u žen	<u>166</u>
- Mentální trénink	<u>167</u>
- Vědomá autosugesce	<u>167</u>
- Autogenní trénink	<u>168</u>
- Jóga	<u>171</u>
Pomoz si sám při citlivosti na počasí	174
Léčení citlivosti na počasí	177
Pomoz si sám při nemocech z nachlazení a chřipce	181
Preventivní vodoléčba	181
Podpurná pohybová cvičení	181
Týdenní plán preventivní vodoléčby	182
Sauna	189
Pomoz si sám při pylové alergii	196

III. PŘÍRODNÍ DOMÁCÍ LÉKÁRNA

- <u>Založení domácí lékárny</u>	<u>213</u>
- <u>Prostředky proti poruchám spánku, stresu a nervozitě</u>	<u>215</u>
- <u>Prostředky užívané při žaludečních potížích</u>	<u>220</u>
- <u>Prostředky proti nadýmání</u>	<u>225</u>
- <u>Prostředky proti průjmovým onemocněním</u>	<u>231</u>
- <u>Prostředky proti zácpě</u>	<u>234</u>
+ <u>Prostředky užívané při onemocněních jater, žlučníku a slinivky břišní</u>	<u>240</u>
- <u>Prostředky proti bolestem</u>	<u>247</u>
- <u>Prostředky užívané při onemocněních močových cest a prostaty</u>	<u>252</u>
- <u>Prostředky proti nemoce z nachlazení a chřipce</u>	<u>257</u>
+ <u>Prostředky užívané při onemocněních srdce a cév</u>	<u>264</u>

IV. DŮLEŽITÉ POKYNY PRO DOSPĚLÉHO PACIENTA

- <u>Časté symptomy</u>	<u>275</u>
- <u>Důležité laboratorní nálezy</u>	<u>279</u>