

# Obsah

Co můžete očekávat od této knihy .....	7
Akupresura .....	10
<i>Tak správně stlačte</i> .....	12
Masáž reflexních zón na nohou .....	14
<i>Takhle provádíte masáž správně</i> .....	15
Použití vody .....	18
<i>Omývání</i> .....	18
<i>Polévání</i> .....	19
<i>Zábaly</i> .....	19
Masáž kartáčem .....	21
Léčivé byliny .....	24
<i>Jak je sbírat</i> .....	25
<i>Jak je správně sušit</i> .....	26
<i>Jak je uchovávat</i> .....	27
<i>Všeobecné připomínky k přípravě čajů a nálevů</i> .....	27
<i>Jak správně pít bylinkový čaj</i> .....	28
<i>Co takhle bylinková zahrádka?</i> .....	29
<i>A teď — co můžete pěstovat</i> .....	29
<i>Malý lexikon léčivých rostlin</i> .....	31
Výživa .....	36
<i>Jak se Williho orlové stali „pojídači zrní“</i> .....	40
<i>Recepty z olympijského jídelníčku</i> .....	45
<i>Recepty na müsli</i> .....	45
<i>Saláty</i> .....	46
<i>Polévky</i> .....	47
<i>Hlavní jídla</i> .....	48
<i>Dezerty</i> .....	51
<i>Celozrnný chléb</i> .....	52
Vztah: glycidy — tuky — bílkoviny .....	53
Bolesti hlavy a migréna .....	55
<i>Recept na oční koupele</i> .....	64
Bolesti zubů .....	66
Bolesti v zádech .....	69
<i>Gymnastika Nikiho Laudy</i> .....	72
<i>Ústřel</i> .....	76
<i>Ischias</i> .....	79
Choroby z nachlazení .....	84
<i>Čaje proti nachlazení</i> .....	88
<i>Bolesti v krku a chrapt</i> .....	89
<i>Kašel</i> .....	91
<i>Horečka</i> .....	93
Menstruační obtíže .....	94

Revmatická onemocnění	96
Artrózy	98
Artritida, polyartritida	99
Recepty proti revmatickým potížím	105
Základní připomínky k dietě při revmatizmu	108
Acidobazická rovnováha	109
Čajové směsi	115
Týdenní jídelníček	118
„Kocovina“	132
Žaludeční obtíže	133
Čaje proti žaludečním obtížím	133
Nevolnost, zvracení	134
Zácpa	138
Recepty pro zlepšení střevní činnosti	140
Průjem	142
Poruchy oběhu	143
Mořská nemoc	150
Mdloba	152
Poruchy prokrvení dolních končetin	152
Nervozita	159
Recepty při nervozitě	165
Nespavost	166
Recepty při poruchách spánku	168
Poranění	169
Ranky a malá zranění	169
Výrony a pohmožděniny	170
Natržení vazů, šlach a svalů	172
Hematomy (velké modřiny, podlitiny)	173
Spáleniny	174
Otlaky a puchýře	174
Svalová kocovina	175
Tenisový loket	176
A ještě několik tipů	179
Sexuální poruchy	182
Rejstřík	205
Malý lexikon léčivých rostlin	208