

4–10 Nemoci A

11–13 Metody alternativní medicíny

Víte, jaký je rozdíl mezi akupunkturou a akupresurou a co umí chiropraktik?

14–22 Nemoci B–D

24–27 Bylinky na běžné nemohy

Jsou bylinky, které byste měli mít doma vždy po ruce. Zabírají totiž na kašel, nachlazení i bolest břicha.

28–34 Nemoci D–CH

36–39 Bylinkový čaj jako první pomoc

S běžnými nemohy nemusíte hned běžet k lékaři. Mnohdy postačí odpočinek a voňavý čaj.

40–50 Nemoci I–L

52–55 Domácí bylinkové tinktury

Víte, že pampelišková tinktura podporuje funkci jater a ta heřmánková zase celkově zklidňuje organismus?

56–64 Nemoci L–N

66–69 Domácí bylinkové oleje

Výroba domácích bylinkových olejů není nic složitého. Vyzkoušejte třeba ten růžový, který hojí popraskané paty, nebo šalvějový, který pomáhá při parodontóze.

70–78 Nemoci O–P

81–113 Zázračné konopí

Pěstování konopí má kořeny v hluboké minulosti. At' už kvůli kvalitě lodních lan, která se z něho vyráběla, nebo účinkům na lidské zdraví.

116–118 Nemoci P

120–123 Domácí bylinkové masti

Výroba domácích mastí není žádná věda. Vyzkoušejte si třeba přípravu kostivalové, která spolehlivě hojí drobné povrchové ranky.

124–130 Nemoci R–S

132–137 Přírodní antibiotika

V přírodě existuje mnoho bylin, které dokážou spolehlivě zlikvidovat viry, bakterie i plísně a nemají žádné nežádoucí vedlejší účinky.

138–142 Medové recepty pro vaši domácí lékárnu

Med je v léčitelství už odedávna považovaný doslova za zázrak.

144–147 Zdravé klíčky

Klíčky přispívají ke správné funkci tělesných orgánů a mají léčivé i regenerační účinky.

148–153 Nemoci U–Z

154–156 Babské rady na běžné nemohy

Vyzkoušejte si podle našeho návodu výrobu mateřídouškového sirupu na kašel nebo domácích pastilek proti kašli.

158–160 Pevné zdraví začíná u střev

Víte, že je naše imunita závislá právě na střevech a jejich stavu? Pochutnejte si proto třeba na šťávě z kysaného zelí, která podporuje vylučování toxických látek z těla.