

## **Pro čtenáře 7**

### **Nebojte se civilizačních chorob 9**

#### **Osteoporóza – šance na vítězství 13**

Dvě podoby vápníku 14

Příčiny nedostatku vápníku v těle 15

Cukr – hlavní nepřítel vápníku 16

Vitamin D „společník“ vápníku 18

Vznik nerozpustné vápníkové soli v organizmu 23

Vaječná skořápka není smetí 26

Kyselina močová – tichý vrah 28

Podagra 29

Chronický revmatismus 29

Dna 30

Anémie 30

Ledvinové a jaterní kamínky 30

Kožní onemocnění 31

Cukrovka a nadváha 31

Nemoci nervového původu 31

#### **Problémy s páteří 37**

Ve zdravém těle zdravý duch 38

Očista (detoxikace) – hladovka 40

Věk páteři nevadí 44

Když boli duše 50

Bolesti kloubů a svalů 53

#### **V přírodě neexistuje špatné počasí 59**

Relaxační masáž rukou 59

Střídavá studená a horká sprcha 60

Potírání kůže 60

Voda léčitelka 61

Uzdravující nádech a výdech 61

Čichání kozlíkových kapek 62

Pomozte svému srdci 63

Rychle pryč od infarktu	63
Cholesterol - ukazatel dlouhověkosti	67
Neužívejte léky!	69
Slunečnicový, sójový a kukuřičný olej	71

### **Odstranit nádor 75**

Lékárna v každém z nás	78
Proč lidé onemocní a brzy umírají	81
Sami si pěstujeme rakovinu	84
Informace k zamyšlení	95
Smrtelné záření	99
Proč je záření škodlivé?	99
Vrahové v našem domě	100
Nabijme životní baterii	102
Škodlivé záření - příčina mnoha nemocí	103
Stromy - léčitelé	103
Úvahy na téma cukrovky	105
Ať žijí brambory	112
Léčivá síla jablka	115
Jablečný ocet	116
Jablečný ocet jako lék	117
Příprava jablečného octa	118
Jsme nachlazení?	119
Maliny místo aspirinu	120
Čistota - záruka zdraví!	122
Léčivá síla čaje	124
Lékárna v šálku čaje	124

### **Sbohem, lysino! 127**

Mechanismus vypadávání vlasů	127
Masáž hlavy	129
Pomoz si sám	131

### **Recepty našich babiček 133**

**Dodatek** 142

**Rejstřík** 153