

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5	Co robić z „niejadkiem”?	45
Żywnienie to zdrowie lub choroba ...	7	Cenne herbaty ziołowe	46
Żywnienie	9	Lepiej zapobiegać niż leczyć	49
<i>O znaczeniu prawidłowych zestawów</i> <i>produktów spożywczych w leczeniu</i> <i>chorób metodami naturalnymi</i> .	9	<i>Jak postępować w chorobie</i> <i>wrzodowej?</i>	51
Cholesterol nasz wróg	17	Jak pomóc wątrobie?	52
13 rad antycholesterolowych	19	Kamica żółciowa	55
Dla każdego inna dieta	21	Miażdżyca – wróg ukryty	56
Co nam służy?	23	Zioła w nadciśnieniu	56
Koło żywności	24	Jak zapobiegać chorobie wieńcowej ..	58
Witaminy – cegiełki życia	25	Gdy chorują nerki	59
Kuracja drożdżowca	26	Reumatyzm niejedno ma imię ...	60
Zioła i witaminy	26	Kuracja przeciwreumatyczna ...	61
Uwaga na skorbut!	27	Poduszka gorczykowa	62
Zdrowe biopierwiastki	28	Jak usunąć zbędne złoży?	62
Trzeba jeść warzywa	29	Zapalenie zatok	63
Zarodki, otręby i sól „Julian” ...	31	Ach te „korzonki”!	64
Dobra woda zdrowia doda	32	Moje spojrzenie na nerwice ...	65
Notuj co jesz!	32	Gdy dokuczają tarczycy	65
14 zasad prawidłowego odżywiania .	33	Rady dla diabetyków	66
Czy brak apetytu to choroba? ...	33	Łuszczycyca i dieta	67
Dieta dla chorych	34	Pomoc w stwardnieniu rozsianym .	68
Uwaga – nadwaga	35	Bolesny półpasiec	69
Zioła na „pełny brzuch”	37	Anemii można zapobiec	70
Gdy dokuczają zaparcia	38	Nie dajmy się przeziębieniu	71
Po zatruciu	39	Zioła na przeziębienie	72
Odżywianie w czasie ciąży	40	Uwaga – grypa!	73
Odżywianie matki karmiącej	41	Prawda o aspirynie	74
Czym karmić maluchy?	43	Hartować czy chorować	75
Jak żyć ucznia?	44	Zioła przeciwgorączkowe	76
		Porady w bólach głowy	77
		Pomoc w migrenie	78
		Jak przeciwdziałać zmęczeniu? ...	79

Klasyfikacja ziół według własności leczniczych 169

Zioła, ich właściwości i stosowanie 175

Aloes 177

Arcydzięgiel litwor 179

Arnika góraska 182

Babka wąskolistna 184

Bez czarny 187

Bobrek trójlistny 189

Bukwica 191

Brzoza brodawkowa 193

Brzoza omszona 193

Czyrł brzozowy 195

Cząbrot ogrodowy 196

Chmiel zwyczajny 198

Dziurawiec zwyczajny 200

Głóg dwuszyjkowy 204

Jafowiec pospolity 206

Jemioła 211

Kasztanowiec zwyczajny 212

Kminek 215

Kozłek lekarski 217

Krwawnik pospolity 219

Lawenda lekarska 222

Lipa szerokolistna 225

Lipa drobnolistna 225

Macierzanaka piaszkowa 227

Majeranek ogrodowy 229

Melisa lekarska 230

Mięta pieprzowa 233

Miniszek lekarski 236

Nagietek 238

Pelargonja 240

Perz 242

Piotun pospolity 244

Pokrzywa 246

Poziomka pospolita 248

Róża dzika 250

Rzepik pospolity 253

Skrzyp polny 255

Szałwia lekarska 263

Tatarak zwyczajny 266

Tymianek 270

Tymol 273

Porady na umęczone nogi 80

Sałata dla zmęczonych 81

Ziołowe środki na wzmocnienie 81

„Kobiecy” zioła 82

Rady na upławy 83

Tradzik miodzichczy 83

Piętgnaćja włośow 84

Jak zwalczyć hemoroidy? 86

O kawie, alkoholu i śnie 87

Przeczyszaj zaim zapalisz 87

Bądź zdrow do późnej starości 89

Przyprawiać czy nie przyprawiać 91

Przyprawę 93

Warzywa mogą leczyć 101

Burak czerwony 103

Cebula 104

Chrzan 107

Czosnek 109

Kapusta 111

Marchew siewna 118

Pietruszka zwyczajna 121

Por 123

Rzodkiew ogrodowa 124

Rzodkiew czarna 126

Sałata 126

Seler 128

Szpinak 129

Ziemniak 131

Uzdrowiające soki 137

Soki proste 140

Soki złożone 140

Olej słonecznikowy jako lek 146

Owoce mogą leczyć 147

Wiciokrzew przewiercień	275	Choroby krwi	349
Naturalne afrodyzjaki	275	Anemia	349
Apiterapia	277	Białaczka szpikowa	349
Miód	279	Czerwieńca	350
Kit pszczeli	280	Krwawiące dziąsła	351
Mleczko pszczele	282	Skaza białkowa	351
Pyłek kwiatowy i pierzga	283	Węzły chłonne	351
Jad pszczeli	284	Wrzody	352
Leki i specyfiki ziołowe	287	Zakrzepica	352
Mieszanki ziołowe	290	Ziarnica	353
Granulaty ziołowe	293	Choroby serca i układu krążenia ..	355
Proszki, drażetki, płyny, maści	294	Choroba Bürgera	355
Nalewki ziołowe	298	Hemoroidy	355
Olejki i syropy ziołowe	300	Kołatanie serca	356
Środki ziołowe do stosowania		Kłopoty z krążeniem	356
wyłącznie pod kontrolą lekarza ..	302	Kłopoty z sercem i nadwagą	357
Pierwiastki życia	305	Nerwica serca	357
Makro- i mikroelementy	307	Niskie ciśnienie	358
Chlor (Cl)	307	Po zawale	358
Cynk (Zn)	308	Wysokie ciśnienie	358
Fosfor (P)	309	Żylaki na nogach	359
Jod (J)	311	Schorzenia	
Krzem (Si)	314	gośćcowo-kośćcowo-reumatyczne ...	361
Lit (Li)	316	Bołą mnie stopy	361
Magnez (Mg)	316	Bóle kręgosłupa	361
Mangan (Mn)	319	Dziecięce bóle stawów	362
Miedź (Cu)	320	Gościec postępujący	362
Potas (K)	321	Mama choruje na gościec	363
Selen (Se)	322	Przewlekłe zapalenie kości	363
Siarka (S)	324	Schorzenia kobiece	365
Sód (Na)	326	Bolesne miesiączki	365
Wapń (Ca)	327	Chcę urodzić zdrowe dziecko	365
Żelazo (Fe)	330	Grzybica pochwy	366
Współdziałanie biopierwiastków	334	Guzy na piersi	366
Dublety	333	Jak stracić mleko	366
Tripletty	333	Krwawienie bez przerwy	367
Argilloterapia	335	Krwotoczne miesiączki	367
Listy	345	Mięśniak na macicy	368
		Przekwitanie	368
		Straciłam dziecko	368
		Torbiele na piersiach	369
		Trudny okres przekwitania	369

Włoski na rękach, nogach, twarzy ..	370	Schorzenia przewodu pokarmowego	389
Zapalenie jajników	370	Boję się przerzutów	389
Zioła na mięśniaki	370	Bóle żołądka	389
Schorzenia neurologiczne	373	Bulimia	390
Ciągłe mi się rusza głowa	373	Celiakia	390
Chcę pomóc dziecku	373	Chore jelita	391
Dotkliwe bóle głowy	373	Chore ślinianki	391
Drganie powieki	374	Jak walczyć z glistami?	391
Krzyż po urazie	374	Kamica wątrobowa	392
Kurcze w łydkach	375	Kamica żółciowa	392
Migrena	375	Kłopoty z jelitem grubym	393
Niedowład nóg	375	Zaburzenia czynnościowe jelita	394
Niszczą mnie nerwy	376	Kłopoty z trawieniem	394
Niedowład ręki	377	Lambliaza	395
Padaczka poporodowa	377	Leczę się na niestrawność	395
Stwardnienie rozsiane	377	Marskość wątroby	395
Zapalenie korzonków	378	Nadkwasota	396
Zapalenie nerwu trójdzielnego		Nadżerki w żołądku	396
twarzy	379	Nerwica żołądka	397
		Nieżyt żołądka	397
		Owsiki	398
Schorzenia nerek i pęcherza		Pasożyty	398
moczowego	381	Pokrzywka i biegunka	398
Cysta na nerkach	381	Przepuklina	399
Kamica nerkowa	381	Przykry zapach oddechu	399
Moczenie nocne	382	Robaczyca	400
Słaby pęcherz	382	Ropień przetokowy	400
Śmiejąc się „popuszczam”	382	Uchyłki	401
Synek się poci	383	Zapalenie odbytnicy	401
Po przekwitaniu	383	Zapalenie trzustki	402
Prostata	383	Zaparcia	402
Zapalenie nerek	384		
Schorzenia oczu	385	Schorzenia skóry	403
Jestem krótkowidzem	385	Cierpię na łuszczycę	403
Mama cierpi na zaćmę	385	Grzybica	403
„Suche oko”	386	Kłopoty ze skórą	404
Wylew w oku	386	Kurzajki	405
Zapalenie nerwu wzrokowego	386	Łysienie plackowate	405
		Odciski	405
Schorzenia przemiany materii	387	Odmrożona twarz	406
Badanie tarczycowe	387	Owłosione nogi	406
Nadczynność tarczycy	387	Plamy wątrobowe	406
Paradontoza	387	Puchnie mi nos.	407
Wole guzowate	388	Sposób na rozszerzone naczynia	
		krwionośne	407
		Ramiona w krostkach	408

Swędząca wysypka	408	Technika masażu	435
Swędzi mnie głowa	409	Masaż ręczny	436
Sucha skóra.....	409	Masaże automatyczne mechaniczne ..	437
Trądzik różowaty	409	Masaże automatyczne elektryczne ..	438
Rozstępy	410	Wydalanie substancji toksycznych ..	439
Uporczywy trądzik	410	Nerki	439
Wypadają mi włosy	411	Przewód moczowy	440
Schorzenia układu oddechowego	413	Pęcherz moczowy i cewka moczowa ..	440
Astma oskrzelowa	413	Przemiana materii	441
Dzieci ciągle chorują.....	413	Zęby	441
Jak się hartować?.....	414	Przełyk	442
Jestem zaflegmiona	415	Żołądek	442
Katar sienny	415	Dwunastnica	443
Krzywa przegroda nosowa	415	Wątroba i pęcherzyk żółciowy	443
Ropne migdały.....	416	Trzustka	445
Nieżyt nosa	417	Jelita cienkie	446
Zapalenie krtani.....	417	Jelita grube	446
Zatoki	417	Jelito ślepe	447
Zakończenie.....	419	Serce i krążenie krwi	450
Jak skutecznie wyleczyć		Serce	450
przeziębienie	419	Żylaki	543
Kąpiele i półkąpiele.....	419	Układ nerwowy	454
Herbaty po czterdziestce	420	Głowa	454
Kuracja oczyszczania		Zatoka czołowa	456
woreczka żółciowego i nerek ...	420	Kręgosłup	457
Miażdżyca	421	Kark	459
Nalewka.....	424	Splot słoneczny, czyli trzewny	460
Nasiadówki	424	Przeciwiąta	461
Nalewki, syropy, wina, oleje		Układ limfatyczny	461
ze świeżych ziół	424	Nowotwory	463
Sposób oddychania przeponowego ..	427	Śledziona	464
Zasady żywienia dietetycznego		Migdałki	465
w kamicy nerkowej	427	Gruzoły hormonalne,	
Produkty zabronione, dozwolone		czyli wydzielania wewnętrznego	466
i zalecane	428	Przysadka	466
Zioła przy kamicy wątrobowej.....	429	Nadnercze	466
Zioła na odtrucie organizmu			
po antybiotykach	429		
Zioła na leczenie prostaty	429		
Akupresura stóp	431		
Lecznicy masaż stóp	433		

Przytarczyczki	467	Co można uczynić przeciw zmęczeniu	533
Tarczycza	468	Przeciw uczuciu ciężkości w głowie ..	536
Narządy płciowe	469	Przeciw sztywnym ramionom	538
A.Żeńskie - Jajniki i jajowody	469	Przeciw zmęczeniu rąk	539
Macica i pochwa	470	Wzmocnienie żołądka	539
Pierś	471	Przeciw obstrukcji	545
B.Męskie - Prącie	472	Przy bezsenności	545
Najądrze	472	Wzmocnienie wewnętrznych narządów przez zabieg na palcach	546
Nasieniowód	472	Dla dobrego samopoczucia	547
Prostata	473	Dla podniesienia energii	547
Narządy oddychania	474	Przeciw wysokiemu ciśnieniu krwi ..	548
Krtkań	474	Przeciw niskiemu ciśnieniu krwi ..	549
Tchawica, oskrzela, płuca	475	Dla wzmocnienia serca	549
Narządy zmysłów	476	Shiatsu i seksualizm	553
Oczy	476	Podnoszenie potencji seksualnej mężczyzny	555
Uszy	477	Przeciwdziałanie oziębłości kobiety ..	557
Stawy	479	Utrzymanie atrakcyjności kobiety ..	557
Ramie, staw barkowy	479	Dla upiększenia oczu	558
Staw barkowy	479	Dla powiększenia biustu	559
Kolana	480	Przeciw zaburzeniom przekwitania ..	559
Spis najczęściej spotykanych chorób i dolegliwości	483	Leczenie metodą „shiatsu” różnych chorób	560
Uwagi dotyczące wyżywienia	492	Bóle żołądka	560
Przykłady chorób wyleczonych przy zastosowaniu refleksoterapii ...	505	Obniżenie żołądka	563
Wydalanie substancji toksycznych ..	505	Katar	565
Spostrzeżenia i uwagi dotyczące stosowania akupresury	516	Zatkany nos	565
Masaż shiatsu	525	Chrypka	565
Podstawy shiatsu	528	Ból zęba	568
Sposoby osiągnięcia zdrowia i żywności	532	Ból głowy	568
Przyczyny ogólnego zmęczenia ...	532	Reumatyzm	568
		Reumatyczne bóle ramion	568
		Reumatyczne bóle palców	569
		Krwawienie z nosa	570
		Sztywny kark	570
		Stłuczenia i zwichnięcia	571
		Przesunięcie tarczy międzykręgowej (Dysku)	572
		Kamienie żółciowe	573
		Moczenie nocne	574
		Pielęgnacja niemowląt	574
		Krzywa szyja	575

Uraz kręgów szyjnych		Zmęczenie, wyczerpanie, wzrost	
tzw. „Uderzenie biczem”	576	sprawności	587
Choroby lokomocyjne	576	Roztrój depresyjny oraz stany lękowe .	588
Zapalenie zatok bocznych nosa ..	578	Kompleks niższości	588
Skurcz przy pisaniu	579	Nerwowość	589
Skurcz łydki	580	Nadciśnienie	590
Zdrętwiałe nogi	580	Niedociśnienie, zawroty głowy,	
		grożące omdlenia	590
Specjalne formy masażu	583	Bóle głowy i migreny	591
Masaże nerwów i masaże punktowe		Dolegliwości żołądkowe na tle	
nerwów	585	nerwowym	592
Masaże wibracyjne	585	Zaparcia	592
Masaże tkanki łącznej	585	Kaszel, katar, chrypka	593
Udrożnienie układu limfatycznego .	586		
		Pierwsza pomoc w nagłych	
		wypadkach	595