

TARTALOM

ELŐSZÓ HELYETT11
ALKOHOLFOGYASZTÁS13
ALLERGIA15
Parlagfű allergia: mit tehetünk?15
Háziállat a családban17
ALMAECETES MÉREGTELENÍTÉS19
Apan mudra21
ALVÁS.22
Alvás meztelenül22
Alvás: túl sok vagy túl kevés?23
Alvászavar kütyük miatt25
Akupresszúra: Szb-627
ANTIBIOTIKUMOK28
ARCÁPOLÁS29
ASZPIRIN31
ASZTMA33
CSIKUNG34
(„illatos” csikung gyakorlat)34
CSONTRITKULÁS.35
CT VIZSGÁLAT.35
D-VITAMIN PÓTLÁS36
DERÉKFÁJÁS.39
Akupresszúra: H-40.40
EPEKŐ OLDÁSA – CSAK ÓVATOSAN!42
Akupresszúra: Eh-3443
EZÜSTKOLLOID44
ÉTELMÉRGEZÉS – HOGYAN KERÜLJÜK EL?48
Akupresszúra: M-351

ÉTKEZÉS, ÉTRENDEK52
„Gyilkosok” a tányérunkon52
Egészséges táplálkozás53
Joghurtok és a cukor55
Paleo étrend56
Szója: jó vagy rossz?57
Tejfogyasztás60
Zsírok.62
Optimális étrend – létezik ilyen?64
Prana mudra.67
FOGAMZÁS68
FOGYÁS68
Túlzott étvágy – mit tehetünk ellene?68
Probiotikumokkal a fogyásért?71
Akupresszúra: Gy-3675
FÖLDSUGÁRZÁSOK76
GEOMÁGNESES VIHAROK76
GUGGOLÁSOK78
GYOMORÉGÉS MEGELŐZÉSE79
GYÓGYSZERBOTRÁNY81
GYÓGYSZERSZEDÉS82
GYULLADÁSCSÖKKENTÉS83
HAGYOMÁNYOS KÍNAI ORVOSLÁS (HKO)84
HASMENÉS85
Prithvi (Föld) mudra88
Akupresszúra: Vab-11.89
HOMEOPÁTIA90
Igazolható-e a hatékonysága?90
Homeopátia és placebo hatás.91
Vörösmarty Mihály verse Hahnemannról92
Homeopátia: megszólalnak a tudományos akadémiák93
Egy szülész-nőgyógyász főorvos tapasztalatai a homeopátiával94
HŐHULLÁMOK97
Akupresszúra: HM-597
JÓGA98

KOLESZTERINSZINT	99
KÖHÖGÉS	101
Akupressúra: Vab-4	103
Shankha mudra	104
KULLANCSCSÍPÉS	105
LASSABBAN SIESS!	106
Evés, ivás – lassabban	106
Légzés – lassabban	107
Mozgás – lassabban	110
LÉGZŐGYAKORLATOK	112
Relaxáló légzés	112
Matangi mudra	113
Tíz másodperces légzés	114
Cikksorozat a helyes légzésről	114
Bhasrika	115
4-7-8 légzés	115
LUMBÁGÓ, ISIÁSZ	116
Akupressúra: H-60.	119
LYME-KÓR.	120
Segíthet a stevia?	120
Más alternatív módszerek Lyme-kór ellen	121
MAGAS VÉRNYOMÁS	123
Étrend, életmód, mozgás	123
Akupressúra: V-3	126
Magas vérnyomás karbantartása légzéssel	127
A kék fény hatása a vérnyomásra	127
Vérnyomáscsökkentő gyógyszertől szívroham?	129
MEMÓRIAROMLÁS.	130
Akupressúra: Eh-20	134
MÉZ MINT GYÓGYSZER	135
MOBILTELEFONOK.	137
Mi mindenre vigyázzunk?	137
Mobilhasználat utazás közben	137
Speciális hüvelygyűrű – mobil a testen belül	138
Kibocsátott sugárzások értéke – mobilok listája	140
NYÚJTÓZKODÁS	141

PAJZSMIRIGY-BETEGSÉGEK	142
Akupressúra: Kor-20	143
PETEFÉSZEK-GYULLADÁS	144
Akupressúra: L-6	146
RÁK MEGELŐZÉSE	147
ROVARCSÍPÉS	149
SÉTA	149
SMOOTHIE.	151
STRESSZOLDÁS	152
Vigyázat: gyógyszerfüggőség!	152
Dhyana (meditációs) mudra	154
Az OM vagy AUM mantra.	155
Az U-RAM mantra	156
Ómega-3 zsírsavak pótlása.	159
STROKE MEGELŐZÉSE	160
SUGÁRZÁSOK ELLENI VÉDELEM	162
Valóban ártalmatlan az 5G?	162
Fokozott veszélyben a legkisebbek	163
SZÁJVÍZ KÉSZÍTÉSE OTTHON	167
SZEMMASSZÁZS KÍNAI MÓDRA	168
Mahasirs (nagy fej) mudra	170
SZÉKREKEDÉS	171
SZÍNEK ÉS AZ EGÉSZSÉGÜNK.	173
SZÍVÜNK VÉDELME	175
Mozgás = élet	175
Vérnyomást mindkét karon mérjük!	176
Apan vayu mudra	177
SZÜLÉS	178
TAJCSI - JÓTÉKONY HATÁSOK	178
TELEHOLD ÉS AZ ÉLETÜNK	180
TERMÉKENYSÉG ÉS A FÉRFIAK	182
TESTMOZGÁS	183
TESTSZAG (VAGY TESTÜNK ILLATA?).	185
TÉRDFÁJDALOM MEGELŐZÉSE, MEGSZÜNTETÉSE	187
VÉRHÍGÍTÁS	
- MÁS MEGOLDÁS AZ ASZPIRIN HELYETT	188

VÉRSZEGÉNYSÉG	190
ZUHANYOZÁS: REGGEL VAGY ESTE?	191
SZELLEMI ÚTRAVALÓK	195
FELHASZNÁLT CIKKEK, FORRÁSOK.	211
JÓ TUDNI	216

AKUPRESSZÚRÁS PONTOK

Szb-627
H-4040
Eh-3443
M-3.51
Gy-36.75
Vab-1189
HM-597
Vab-4	103
H-60	119
V-3	126
Eh-20	134
Kor-20	143
L-6	146

MUDRÁK (KÉZTARTÁSOK)

Apan mudra21
Prana mudra.67
Prithvi (Föld) mudra88
Shankha mudra	104
Matangi mudra	113
Dhyana (meditációs) mudra	154
Mahasirs (nagy fej) mudra	170
Apan vayu mudra	177