

Úvod	7	Koupel nohou studená	174
Lexikon od A – Z	9	Brouzdání	174
Praktická část	150	Koupel nohou teplá	175
Kdy použít		Koupel nohou střídavá	175
léčbu podle Kneippa	150	Poloviční, tříčtvrteční,	
Kneippova kúra v lázních	150	celková koupel	176
Aplikace		Sedací koupel	178
Kneippovy metody doma	152	Koupel obličejů a očí	180
Zařízení Kneippových lázní		Přísady do koupele	180
doma a pomůcky		Zábaly	181
pro Kneippovu kúru	153	Studený zábal	182
Procedury	154	Chladivý zábal	182
Omývání	154	Potivý zábal	182
Celkové omývání	156	Vlažný zábal	182
Sériové omývání	157	Teplý až horký zábal	182
Stříky	157	Zábalové přísady	182
Jednotlivé stříky	159	Základy zábalové techniky	183
Pažní střík	159	Rady	
Obličejový střík	160	pro užívání zábalů doma	184
Kolenní střík	161	Jednotlivé zábaly	185
Stehenní střík	162	Zábal krku	185
Spodní střík	163	Zábal lýtky	185
Zádový střík	163	Zábal lýtky a chodidla	186
Celkový střík	164	Kneippovy punčochy	
Střík pažní a prsní	166	(mokré punčochy)	186
Horní střík	166	Zábal chodidla a ruky	186
Pažní střík prodloužený	167	Zábal kolena	187
Prudký střík	167	Zábal břicha	187
Stehenní střík prudký	167	Zábal srdce –	
Zádový střík prudký	168	srdeční obklad	188
Celkový střík prudký	169	Zábal krku a hrudníku	188
Polévání	170	Bederní zábal	189
Koupele	171	Zábal hrudníku	190
Jednotlivé koupele	172	Zábal nohy	191
Koupel paží studená	172	Zábal paže	191
Koupel paží střídavá	173	Zábal krátký	192

Šál	192	Tělocvik při bolestech šíje a ramen a strnulosti šíje	207
Mokrý obklad svrchní a spodní	193	Tělocvik při slabosti močového měchýře	208
Celkový zábal	195	Tělocvik při otužování	208
Senný sáček	195	Tělocvik při arterioskleróze	208
Hliněný obklad	197	Tělocvik při osteoporóze	208
Napařování	198	Posilování břicha	209
Napařování hlavy	198	Dechová cvičení – autogenní trénink – jóga	209
Kneippovská metoda u dětí	199	Samostatná masáž břicha	209
Výživa – dieta	199	Stahovací obvaz na bércevé části nohy	210
Léčivé byliny	201	Léčení pijavkami	211
Rady pro sbírání	202	Dlouhodobý ichtyolový obvaz	212
Příprava	202	Kašový obklad z Foenum graecum	212
bylinkových čajů	202	(semena pískavice řeckého sena)	212
Homeopatie	202	Obklad ze zelných listů	213
Tělocvik (gymnastika)	204	Bylinková převalovací kúra	213
Jednotlivá cvičení	205	Bylinková tinktura k ošetření zánětů kůže a sliznic	213
Tělocvik při potížích nohou	205	Bylinkový klystýr	214
Tělocvik při křečových žilách a naběhnutí žil	205	Inhalační roztoky	214
Tělocvik při artróze kolenních kloubů	206	Domácí lékárnička	214
Tělocvik při artróze kyčelních kloubů	206	Prameny a použitá literatura	216
Tělocvik při bolestech v kříži	206	Rejstřík	218