

OBSAH

Druhy soli a ich použitie	10
Od autora	17
<u>Z dávnej minulosti</u>	18
Použitie soli	21
<u>Kozmetika</u>	21
<u>Vyrážky a akné</u>	21
<u>Rany a vredy</u>	21
<u>Kĺby</u>	22
<u>Hlava</u>	22
<u>Oči</u>	22
<u>Dýchacie orgány</u>	23
<u>Strava</u>	23
<u>Vylučovacie orgány</u>	23
Druhy soli	25
<u>Kuchynská soľ</u>	25
<u>Himalájska ružová soľ</u>	27
■ <u>Liečivé vlastnosti himalájskej ružovej soli</u>	28
■ <u>Indikácie používania himalájskej soli</u>	28
■ <u>Kontraindikácie soľných kúpeľov</u>	28
■ <u>Spôsoby použitia himalájskej ružovej soli</u>	29
<u>Indická čierna soľ alebo Kala Namak</u>	29
<u>Francúzska sivá soľ (Sel gris)</u>	30
<u>Maldonská soľ</u>	31
<u>Havajská soľ Alaea</u>	32
<u>Kóšer soľ</u>	32
<u>Čierna (štvrtková) soľ</u>	33
<u>Bambusová soľ na chudnutie</u>	35
<u>Soľ Čutjom</u>	36
<u>Jodizovaná soľ</u>	37
<u>Dizajnérska soľ</u>	39
<u>Farbená (európska) soľ</u>	41
<u>Adygejská soľ</u>	41

Svanetská soľ	42
Pikantná soľ	43
Morská soľ	43
■ Soľné kúpele: kontraindikácie	45
Morská soľ z Mŕtveho mora	46
Morská soľ Achilles	47
■ Vlastnosti morskej soli Achilles	49
■ Kúpele s morskou soľou Achilles	50
■ Vnútorané použitie dietetickej vody s morskou soľou Achilles	51
Horká soľ	51
■ Použitie horkej soli na liečbu	52
Glauberova soľ	53
■ Liečivé vlastnosti Glauberovej soli	53
Karlovarská soľ	53
Bišofitová soľ	55
Kuchynská soľ a jej náhrady	55
Soľ pri liečbe rôznych ochorení	59
■ Užitočné domáce kúpele nôh	59
Použitie soli	61
Soľné lampy	63
Soľný nahrievací vankúšik	66
Speleoterapia	70
Haloterapia	72
■ Priaznivé účinky haloterapie	75
■ Indikácie haloterapie	76
■ Haloterapia v domácich podmienkach	78
Sylvinitoterapia	79
Floatingová komora	84
Soľ v parnom kúpeli	86
■ Ako používať soľ v parnom kúpeli?	86
■ Himalájska soľ v parnom kúpeli	88
■ Kusová himalájska soľ	88
Voňavá soľ na privoniavanie	89
B Recepty na prípravu voňavej soli na privoniavanie	90
Soľné obvazy	93
■ Použitie soľných obväzov pri liečbe rôznych ochorení	94
Soľné obklady	98
■ „Soľné“ ponožky povedia nachladnutiu "nie"	100
Masírovanie slanou vodou	101

Soľné kúpele	106
Soľné očné kúpele	109
Suchý kúpeľ zo zmesi soli, popola a otrúb	109
■ Inhalovanie soli	110
■ Soľný inhalátor	110
Jedinečný liek na báze soli	112
Soľ s vodkou	113
■ Použitie zmesi soli s vodkou	114
■ Vyčistenie žalúdka zmesou soli s vodkou	114
■ Vonkajšie použitie zmesi soli s vodkou	114
Kyslá kapusta pri liečbe ochorení	117
Slané uhorky a paradajky	122
■ Ako správne nasoliť paradajky	122
■ Slané/kvasené uhorky	123
■ Zakázaná slaná zelenina	125
Solená slanina	126
■ Ako si vybrať slaninu na solenie	126
Soľ v tehotenstve	129
■ Účinky soli na organizmus tehotnej ženy	129
Možno konzumovať soľ pri diabete?	130
■ Obmedzenia spotreby kuchynskej soli pri diabete	130
a Doplnková spotreba pre diabetikov	130
■ Morská soľ pri cukrovke	131
■ Paraproktitída	138
■ Invázia červov	140
■ Soľ ako prehľad	144
■ Vyplachovanie nosovej dutiny soľnými roztokmi	145
■ Astma	145
■ Zápal pľúc (pneumónia)	146
■ Chríпка	148
■ Akútne respiračné vírusové infekcie	151
■ Nádcha	153
■ Antritída	155
■ Faryngitída	157
■ Tonzilitída	158
■ Akútna tonzilitída (angína)	160
■ laryngitída	162

■ Bronchitída	164
■ Kašeľ	166
■ Adenoidy	168
Použitie soli pri tuberkulóze	170
Použitie soli pri horúčke	171
Liečba alkoholizmu	171
Svalové kŕče	173
Liečba asténie	173
Liečba nespavosti	174
Bolesť hlavy, migréna	176
■ Neuralgia a neuritída (plexitída)	180
■ Stres	182
■ Depresia	183
■ Hystéria	184
■ Mozgová obrna	185
Parkinsonova choroba	187
Meningitída	188
Mozgová mŕtvica	189
Fajčenie tabaku	189
Nádor na mozgu	189
Epilepsia	190
Radikulitída	190
Tras rúk	194
Roztrúsená skleróza	194
Syndróm chronickej únavy	196
Osteochondróza	197
Paralýza	202
■ Hepatitída	204
■ Žlčové kamene	205
■ Pankreatitída	207
■ Cholangitída a cholecystitída	208
■ Círhóza pečene	208
■ Hepatalgia, bolesti v oblasti pečene	208
■ Ochorenia obličiek	210
■ Močové kamene	211
■ Nefritída	211

■ Glomerulonefritída	212
■ Zadržíavanie moču	212
■ Inkontinencia moču	212
■ Cystitída	212
■ Ateroskleróza	215
■ Srdcová arytmia	217
■ Srdcová nedostatočnosť	218
■ Hypertenzia	219
■ Hypotenzia	220
■ Infarkt myokardu	221
■ Ischemická choroba srdca	221
■ Stenokardia alebo angina pectoris	221
■ Vegetatívno-cievna dystónia	222
Mdloby	222
■ Varikózne rozšírenie žíl	223
■ Hemoroidy	226
■ Tromboflebitída	228
■ Reumatizmus	231
■ Artritída	233
■ Artróza	237
■ Dupuytrenova kontraktúra	241
■ Burzitída	242
■ Dna	242
■ Udreté miesta	248
■ Vytknutia	251
■ Päťové ostrohy	252
Používanie soli pri ženských chorobách	255
■ Ako môžu tehotné ženy, ženy po pôrode a dojčiace matky používať soľ	255
■ Mastitída	255
■ Mastopatia	256
■ Erózia krčka maternice	257
■ Kvasinkové ochorenie	258
■ Adenomyóza	260
■ Boľestivá menštruácia	260

■ Amenorea	260
■ Použitie soli pri bartolinitíde	261
■ Kandidóza	261
■ Adnexitída	262
■ Krauróza vulvy	264
■ Vaginitída (kolpitída)	264
■ Frigidita	265
■ Nádory ženských pohlavných orgánov	265
■ Ženská neplodnosť	265
Použitie soli pri mužských chorobách	267
■ Biely vaginálny výtok	265
■ Impotencia	267
■ Zápal prostaty	267
■ Slabinová prietrž	269
	270
■ Gingivitída	270
■ Stomatitída	271
■ Parodontóza	271
■ Bolesť zubov	273
■ Zubný kaz	275
■ Parodontitída	275
■ Periodontitída	276
■ Pulpitída	276
■ Čistenie d'ásien a zubov	277
■ Pyorea (hnisavé ochorenie d'ásien)	277
■ Blefaritída	278
■ Glaukóm	278
■ Katarakta	278
■ Vačky pod očami	279
■ Očná únava	279
■ Konjunktivitída (zápal spojiviek)	279
■ Bel'mo na oku	280
■ Jačmeň na oku	280
■ Krátkozrakosť	281
■ Otitída	282
■ Hučanie v ušiach	283
■ Strata sluchu, hluchota	283

Použitie soli pri chorobách nechtov	284
■ Panaríciom	284
■ Mykóza nechtového lôžka	284
■ Vraštený necht	285
	287
■ Nadmerné potenie	287
■ Bromhidróza (páchnuce potenie nôh)	287
■ Pleseň na nohách	288
■ Poranenia	289
■ Kurie oká, otlaky na nohách	291
■ Krúžkový lišaj	291
■ Pásový opar	292
■ Pityriáza	293
■ Použitie soli pri ekzéme	293
■ Psoriáza	295
■ Bradavice	297
■ Mílie	298
■ Žihľavka	299
■ Ovčie kiahne	300
■ Herpes	300
■ Furunkul	302
■ Popáleniny	303
■ Hľuza alebo absces	303
■ Zadreté triesky	304
■ Trofické vredy	304
■ Bodnutie hmyzom	305
■ Uhry	305
■ Pigmentové škvrny	305
■ Akné	306
■ Preležaniny	309
■ Neurodermatitída	310
■ Vrásky	310
■ „Čierne bodky“	312
■ Pedikulóza (zavšivavenie)	312
■ Kožné problémy	313
Použitie soli pri liečbe starších a starých ľudí	314