

# Obsah

Předmluva .....	9
Voda .....	13
Jak vznikají nemoci? .....	14
Otužování .....	17
Užívání vody .....	25
Obklady .....	27
Koupele .....	31
Parní lázně .....	52
Polévání .....	62
Omývání .....	80
Zábaly .....	87
Lékárna .....	103
Nemoci .....	105
Angína .....	105
Artróza .....	105
Astma .....	106
Ateroskleróza .....	109
Bílý výtok .....	110
Bolest hlavy .....	110
Bolesti páteře .....	113
Borelióza .....	114
Celiakie .....	115
Crohnova nemoc .....	116
Cukrovka II. typu .....	117
Dna .....	118
Duševní onemocnění .....	120
Hemoroidy .....	121
Hlasové potíže .....	122
Horečka .....	123
Hubenost .....	124
Hučení v uších .....	125
Chlamydie .....	126
Cholesterol .....	127
Chřipka .....	128

Impotence .....	130
Inkontinence .....	131
Ječné zrno .....	131
Kloubový revmatismus .....	132
Koktání .....	134
Krvácení z nosu .....	135
Křečové žíly .....	136
Ledvinové kameny .....	137
Lupénka .....	138
Menstruační potíže .....	139
Močový písek .....	140
Nadýmání .....	141
Neplodnost .....	142
Neurotické zvracení .....	143
Nežít v uchu .....	143
Noční pomočování .....	143
Obezita .....	144
Omrzliny .....	146
Ostruhy, plíseň, kuří oka .....	146
Oteklé nohy .....	147
Otylost .....	148
Pocení .....	148
Pocení nohou .....	148
Polypy .....	149
Poruchy trávení .....	150
Potíže s prostatou .....	151
Průjem .....	151
Předčasný výron semene .....	153
Přechodná ztráta sluchu .....	153
Rakovina .....	154
Ruce .....	156
Rýma .....	156
Sluneční úpal .....	157
Spáleniny .....	158
Střevní kolika .....	159
Studené nohy .....	159



Šedý zákal .....	161
Špatná životospráva .....	161
Unavené oči .....	163
Vředy .....	163
Vředy žaludeční .....	163
Zácpa .....	164
Zánět vedlejších nosních dutin .....	165
Zánět ledvin .....	166
Zánět močového měchýře .....	167
Zánět průdušek .....	168
Zánět spojivek .....	169
Zánět středního ucha .....	170
Zánět vaječníků .....	170
Zánět žaludku .....	171
Zápal plic .....	172
Závrať .....	173
Žlučnickové kameny .....	174
Byliny .....	177
Andělíka lékařská .....	177
Anýz vonný .....	177
Bez černý .....	177
Borůvka černá .....	178
Dubová kůra .....	178
Fenykl obecný .....	178
Heřmánek pravý .....	179
Hořec žlutý .....	179
Jalovec obecný .....	179
Jitrocel kopinatý .....	179
Kopřiva dvoudomá .....	180
Oves .....	180
Pelyněk pravý .....	180
Přeslička rolní .....	180
Šalvěj lékařská .....	181
Zeměžluč okolíkatá .....	181
Recept na slavný otrubový chleba .....	181
Závěrem .....	183