

OBSAH

CO JE TO PŘÍRODNÍ LÉČBA NEBOLI NATUROPATIE?	13
NATUROPATIE A ČTYŘI ROČNÍ OBDOBÍ	17
Zima	17
Jaro	27
Léto	34
Podzim	39
Mimosezonní období	45
Přikládání pijavic	49
Nemoc, která se vrací	52
Ach, jak se mi točí hlava...	53
Sedm způsobů boje s vysokým krevním tlakem	58
SEDM ZÁZRAKŮ PŘÍRODY	60
Citron	60
Česnek	64
Olivový olej	66
Mořská sůl	67
Mrkev	68
Zelí	71
Magnézie	75
NERVY, NERVY	79
Deprese	79
Nespavost	81
Podrážděnost a nervozita	84
Střídání nálad	86
Oves (<i>Avena sativa</i>)	88
Kozlík lékařský (<i>Valeriana officinalis</i>)	90
Chmel (<i>Humulus lupulus</i>)	91
Pasiflora neboli mučenka (<i>Passiflora incarnata</i>)	92
Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>)	93
Levandule lékařská (<i>Lavandula officinalis</i> Chaix ex Kitt.)	94
Citroník hořký (<i>Citrus aurantium</i> L. Subspecies <i>amara</i>)	95
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	97
Violka trojbarevná (<i>Viola tricolor</i>)	98
Rozchodnice růžová, lidově žlatý kořen (<i>Rhodiola rosea</i>)	99
Hořec žlutý (<i>Gentiana lutea</i>)	100
Zeměžluč lékařská (<i>Centaurium erythrae</i>)	101
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	102
Bylinné směsi	104

BÍLÁ JAKO SNÍH, HEBKÁ JAKO HEDVÁBÍ.....	107
Ekzémy	108
Uhrovitost	113
Nežity a další onemocnění kůže	116
Lupénka.....	117
HLÍNA	121
KAMENY TAKÉ LÉČÍ	130
Výběr kamene.....	133
Kontaktní léčba kameny (litoterapie).....	137
Z receptů svaté Hildegardy	143
Drahocenný prsten není jenom pouhou ozdobou aneb Poučná historka z mé praxe	147
OCHRANNÝ ŠTÍT NAŠEHO ORGANIZMU	152
Každý třetí člověk na Zemi trpí onemocněním štítné žlázy	152
Léčivá masáž	155
Cvičení	157
Síla jantaru – slunečního kamene	159
Reiki	162
Vliv jódu na štítnou žlázu	163
Fytoterapie a diety	166
KOŘENÍ NA STOLE – ZDRAVÍ V TĚLE	170
Dřišťál obecný (<i>Berberis vulgaris</i>)	170
Vanilka (<i>Vanilla planifolia</i>)	171
Hořčice (<i>Brassica</i> sp.)	173
Yzop lékařský (<i>Hyssopus officinalis</i>)	179
Kardamom obecný (<i>Elettaria cardamomum</i>)	181
Koriandr setý (<i>Coriandrum sativum</i>)	182
Skořicovník (<i>Cinnamomum</i> sp.)	183
Kurkumovník dlouhý (<i>Curcuma longa</i>)	185
Vavřín vznešený (<i>Laurus nobilis</i>)	187
Cibule (<i>Allium</i> sp.)	189
Meduňka lékařská (<i>Mellisa officinalis</i>)	191
Jalovec obecný (<i>Juniperus communis</i>)	193
Máta (<i>Mentha</i> sp.).....	194
Brutnák lékařský (<i>Borago officinalis</i>).....	196
Pepřovník (<i>Piper</i> sp.)	198
Hřebíčkovce kořený (<i>Eugenia caryophyllata</i>).....	200
Miřík celer (<i>Apium graveolens</i>)	202
Kmín kořený (<i>Carum carvi</i>)	204
Kopr vonný (<i>Anethum graveolens</i>).....	206

Kůra citrusových plodů	211
Česnek kuchyňský (<i>Allium sativum</i>)	215
Pelyněk kožalec, „estragon“ (<i>Artemisia dracunculus</i>)	217
KÁVA, NEBO ČAJ?	219
Proč jsou Japonci tak zdraví	220
Když budete pít kávu, budete zdraví	222
STARODÁVNÉ RECEPTY SVATÉ HILDEGARDY	227
Čtyři základní léčebné metody svaté Hildegardy	230
Hruškový med	231
Léčba zlatem	232
Pelyňkové víno	233
Lék na všechny nemoci	234
Prostředky proti bolesti hlavy	235
Onemocnění sleziny	238
Problémy s ušima	240
„Pátý bod“ také bolí	241
Třicet dva mučitelé	242
Trápení se žaludkem	243
Odstraňování bradavic	244
Podagra a revmatismus	245
Zánět tlustého střeva	247
Horečka	249
Chorobná vyhublost	250
Máte problémy s nadváhou?	252
Onemocnění jater	253
Kašel	256
Pokožka nás chrání	259
Teče vám z nosu krev?	264
Křeče v nohách	265
Pomočování	265
Různé rady pro život	266
Kuchařské recepty abatyše Hildegardy	269
DIAGNOSTIKA	274
Diagnostika podle obličeje	275
Diagnostika podle jazyka	278
Diagnostika podle rukou	280
NAŠE KARMA	286