

OBSAH

Na úvod	11
Z predhovoru k prvému vydaniu z roku 1886	13
Z úvodu k prvému vydaniu	15
1 Čo je ochorenie	17
2 Ako prebieha ozdravovanie?	18
3 Ako ozdravuje voda?	19
4 Pôvod citlivosti súčasnej generácie	19
PRVÁ ČASŤ: POUŽÍVANIE VODY	
VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ	22
PROSTRIEDKY NA OTUŽOVANIE	26
1 Chodenie naboso	26
2 Chodenie v mokrej tráve	29
3 Chodenie po mokrých kameňoch	29
4 Chodenie v čerstvo napadanom snehu	30
5 Chodenie v studenej vode	31
6 Studený kúpeľ ramien a nôh	31
7 Polievanie kolien (s horným polievaním alebo bez neho)	32
POUŽÍVANIE VODY NA LIEČENIE S PRIPOMIENKAMI VYDAVATEĽA PODĽA SÚČASNÝCH METÓD	34
A) OMÝVANIE	34
Úvod	34
1 Celkové omývanie	35
a) Celkové omývanie zdravých	35
b) Celkové omývanie chorých	36
2 Čiastočné omývanie	37
a) Omývanie hornej časti tela	38
b) Omývanie dolnej časti tela	38
c) Čiastočné omývanie v malom	38
B) POLIEVANIE	39
1 Polievanie kolien	40
2 Polievanie stehien	42
3 Dolné polievanie	43
4 Zadné polievanie	43
5 Polievanie ramien	44
6 Horné polievanie	45
7 Polievanie hlavy	46

8	Polievanie tváre	46
9	Polievanie uší	46
10	Polievanie očí	47
11	Celkové polievanie	47
12	O poliatí po teplých procedúrach	48
13	OSTREKOVÉ POLIEVANIE (OSTREKOVANIE)	48
	Všeobecné pravidlá	48
	a) Ostrekovanie kolien	50
	b) Ostrekovanie stehien	50
	c) Celkové ostrekovanie	51
C) OVÍNANIE, OBKLADANIE, OBKLADY A ZÁBALLY		52
	Podmienky a aplikácia ovínacích procedúr	52
	Rozmery ovínacích plachiet	54
	Studené ovínanie	54
	Teplé a horúce ovínanie	55
	Prímesi do ovinutí	56
1	Ovinutie krku	57
2	Ovinutie hlavy	57
3	Ovinutie hrude	58
4	Šál	58
5	Ovinutie rúk	59
6	Ovinutie ramien	59
7	Ovinutie nôh po členky	60
8	Ovinutie lýtok	60
9	Ovinutie podkolenia	61
10	Ovinutie celých nôh	61
11	Ovinutie bedier	61
12	Krátke ovinutie	62
13	Dolné ovinutie	63
14	Celkové ovinutie	63
15	Španielsky plášť	64
16	Mokrú košeľu	64
17	Vrchné obloženie	65
18	Spodné obloženie	66
19	Obklad na brucho	66
20	Sedenie na mokrej plachte	66
21	Obkladíky (kompresy)	67
22	Parné obkladíky (parné kompresy)	67
23	Kašové obklady	68
	a) Obklad so zemiakovou kašou (zemiakové vrečko)	68
	b) Obklad s ľanovým semenom	68
	c) Obklad so senovkovým semenom (foenum graecum)	68
24	Zábal so sennými plevami (plevové vrečko)	68
25	Hlinový zábal a hlinová náplasť	70
26	Tvarohový obklad	71

D) KÚPELE	71
Všeobecné poznámky	71
Studené kúpele	72
Teplé kúpele	72
Horúce kúpele	74
Stúpavé kúpele	75
Striedavé kúpele	76
Prímеси do kúpeľov (dávkovanie)	77
Senné plevy	77
Ovsená slama	77
Smrekové ihličie	78
Praslička	78
Dubová kôra	78
Koreň puškvorca	79
Rumanček	79
Orechové listy	79
Otruby	79
Sol'	79
Horčičná múčka	80
Drevný popol	80
Miešanie kúpeľových prímесí	80
1 KÚPEĽ RAMIEN	80
Studený kúpeľ ramien	80
Teplý kúpeľ ramien	80
Horúci kúpeľ ramien	81
Stúpavý kúpeľ ramien	81
Striedavý kúpeľ ramien	82
2 KÚPEĽ OČÍ	82
3 KÚPEĽ NÔH	82
Studený kúpeľ nôh	82
Teplý kúpeľ nôh	83
Horúci kúpeľ nôh	83
Stúpavý kúpeľ nôh	84
Striedavý kúpeľ nôh	85
4 SEDACÍ KÚPEĽ	85
Studený sedací kúpeľ	85
Teplý sedací kúpeľ	86
Horúci sedací kúpeľ	87
Stúpavý sedací kúpeľ	87
Striedavý sedací kúpeľ	87
5 POLOVIČNÝ KÚPEĽ	87
Studený polovičný kúpeľ	88
Teplý polovičný kúpeľ	89
Horúci polovičný kúpeľ	89
Stúpavý polovičný kúpeľ	89
6 CELKOVÝ KÚPEĽ	89

Studený celkový kúpeľ	89
Teplý celkový kúpeľ	93
Horúci celkový kúpeľ	94
Stúpavý celkový kúpeľ	94
Striedavý celkový kúpeľ	94
7 MINERÁLNE KÚPELE	94
E) NAPAROVANIE	95
1 Naparovanie hlavy	96
2 Naparovanie nôh	98
3 Naparovanie na stoliči	99
4 Osobitné naparovanie chorých miest	100
5 Celkové naparovanie	101
F) PITIE VODY	101
DRUHÁ ČASŤ: LEKÁREŇ	
Lekáreň všeobecne a jej rozdelenie	103
Tinktúry alebo extrakty	105
Čaje	105
Prášky	106
Oleje	106
Rastlinné liečivá	106
Agáva	106
Aloa	107
Angelika	107
Aníz	108
Arnika	109
Baza čierna	109
Borievka	110
Burcovač I	111
Burcovač II	112
Čakanka	112
Čučoriedka	113
Divozel	114
Dubová kôra	114
Fenikel	114
Fialka	115
Foenum graecum čiže senovkové semeno	116
Horec (encián)	116
Chabzda (baza chabzda)	117
Ibiš (lekársky)	117
Imelo	117
Jahoda	118
Klinčekový olej	119
Kyslá kapusta	119

Ľanové semeno	120
Levandul'ový olej	120
Lipový kvet	120
Ľubovník	121
Mandľový olej	121
Marinka	122
Mäta pieporná a vodná	122
Med	123
Myší chvost	124
Nátržník	124
Očianka	124
Ovos	125
Palina	125
Plúcnik	126
Podbeľ	126
Praslička	127
Prvosienka	128
Rasca	128
Rozmarín	128
Rumanček (kamilky)	129
Ruta	130
Santal	130
Senovka	130
Skorocel	130
Stavikrv (truskavec)	131
Šalvia	132
Šípky	132
Topoľovka (ibiš ružový)	133
Trnkový kvet	133
Vachta	133
Valeriána	134
Vylučovací olej	134
Zemežlč	135
Žihľava	136
Živicové a kadidlové zrnká	136
Obsah domácej lekárničky (tinktúry, čaje, prášky, oleje)	137
O otrubovom chlebe	137
O výživnej polievke	138
O medovom víne	139
O súčasných kneippovských výrobkoch	139

TRETIA ČASŤ: OCHORENIA

Úvodná poznámka	141
Dna	142
Dýchanie a ťažkosti s ním	143
Hemoroidy (zlatá žila)	144



Hlava a jej neduhy	145
Hrdlo a jeho neduhy	146
Choromyselnosť	146
Chrbtica a jej poranenie	147
Kĺbová reuma	147
Krvácanie	150
Lišaj	152
Málokrvnosť	153
Mechúr a jeho katar	155
Mechúr a jeho ochorenie z nervozity	156
Močenie a ťažkosti s ním	156
Návaly krvi (kongescie)	157
Nervové predráždenie	158
Nervy a ich neduhy	158
Nespavosť	159
Obličky a ich neduhy	161
Oči a ich slabosť (pri poruchách obehu)	162
Očný katar	162
Otrava krvi	164
Piesok a kamene	165
Pľúcny emfyzém (nadutie)	166
Pomočovanie	167
Porážka	168
Pôrod (potrat)	169
Pot (potenie nôh)	170
Potenie (nadmerné) a sklon k nemu	170
Preháňanie (hnačka, črevný katar, diarea)	172
Reumatické stavy	174
Srdce a jeho neduhy	176
Šarlach	178
Tuberkulóza	179
Úsad (lumbago)	182
Vodnatieľka	182
Vredové ochorenie (furunkulóza)	184
Vredy na nohách	185
Zápaly jemných tkanív (zápal pľúc, pohrudnice a i.)	186
Zápal sedacieho nervu (ischias)	188
Zápcha	189
Záškrt	190
Závraty	192
Žalúdočné vredy	192
Žalúdočný a črevný katar	193
Žalúdok a jeho neduhy	194
Žltáčka	195
Malý doslov nemeckého vydavateľa	197
Na cestu (doslov prekladateľa)	198