

OBSAH:

Důležité upozornění	3
Předmluva k druhému českému vydání	7
Úvod	11
Chemická příbuznost potravin	15
Správné sestavení potravin	19
Kvašení hlavní příčinou nemocí	24
Kterak se vystřežeme kvašení v zažívacím ústrojí	28
Hlad a apetit	30
Noční a denní doby jako normy pro dietu	34
Kdy a jak máme jísti	38
Ranní půst	40
Výživný děj	43
Nadbytečná výživa	45
Koncentrace a vědomí	52
Potraviny	56
Potraviny v užším smyslu a vyměšující prostředky	64
Obiliny (cerealie)	64
Chléb	68
Orientální plnopšeničný chléb	71
Syrová a vařená potrava	74
Dextrinování obilin	76
Úprava rýže	78
Máčená pšenice	79
Oves a ovesné přípravky	80
Mléko a mléčné výrobky	81
Mléko pro kojence	87
Kyselé mléko	88
Smetana	89

Citronové mléko	89
Podmáslí	90
Léčba mlékem	91
Sýr	93
Máslo	94
Přečistěné máslo	95
Vejsce	95
Vejsce s citronem	97
Vejsce na měkko	98
Vejsce na tvrdo	98
Ztracená vejce	99
Ovoce a zelenina	100
Ovoce a zelenina vyrovnávajícím prostředkem	101
Plody	106
Smetana s ovocem	107
Angrešt	108
Banán	108
Borůvky (černé jahody)	109
Broskve	109
Brusinky	109
Citrony	110
Pečené citrony	110
Citrony se solí	111
Datle	111
Fíky	112
Granátové jablko	112
Hrozny	112
Hrušky	113
Jablko	113
Jahody (červené)	114
Jahody (černé)	114
Kaki	114
Maliny	115
Meruňka	115
Olivy	115
Ostružiny	115
Pomoranče	116
Pomoranč pampelový	116
Slivy	116

Srstky	116
Svatojanský chléb	117
Švestky	117
Třešně	118
Zelenina	119
Bílá řepa (tuřín)	120
Brambory	120
Celer	122
Cibule	122
Červená řepa	123
Česnek	123
Kapusta (zelí)	124
Křen	124
Mrkev (karotka)	125
Okurky	125
Rajská jablka	126
Reveň (rebarbora)	126
Řepa	126
Syrové a kyselé zelí	126
Špenát	127
Tuřín	128
Zelí	128
Ananas	128
Vodní meloun	129
Houby	129
Luštěniny	130
Zemský ořech (podzemnice olejná)	131
Chřest	132
Černý kořen (hadí mord — škorconer)	132
Květák, bílek vaječný, artičok	132
Zelená kukuřice	132
Tykve jedlé	133
Ořechy	133
Mandle	134
Lískový ořech	135
Vlašský ořech	135
Kokosový ořech	135
Piniová jádra (pygnoly)	135
Zemský ořech	136

Přírodní plodiny cenné lékařsky	137
Nápoje	142
Ananasová limonáda	143
Ananasový punš	144
Čaj	144
Čokoláda	145
Destilovaná voda	145
Dešťová voda	146
Horká limonáda	146
Hroznová šťáva	146
Jablkové thé	146
Kakao	147
Káva	147
Káva moudrosti	149
Koňak se solí	149
Limonáda	149
Lihoviny	150
Nevykvašená hroznová šťáva	150
Olejový nápoj	151
Otrubový nápoj	151
Pivo	151
Pramenitá voda	152
Švestkový nápoj	152
Thé z kakaových slupek	153
Víno	153
Voda	154
Sůl a koření	155
Cukr	156
Med	156
Oleje	157
Olivový olej	157
Všeobecná zdravotní pravidla	161
Zlatá životní pravidla	167

RUKOVĚŤ ZDRAVÝM I NEMOCNÝM.

Rukověť správného výběru pokrmů	179
Andělská nemoc	180
Bahenní lázně	180
Blednička a chudokrevnost	180

Bolesti očí	180
Bolesti hlavy	181
Bolesti měchýře	181
Bolesti uší	182
Bradavice	182
Břišní tuberkule	182
Cukrovka	183
Červy	183
Čistitelé krve	183
Čmýra	183
Dna (gicht)	184
Haemorhoidy	184
Hlavy bolení	184
Horké obklady	184
Hubenost (vyzáblost)	185
Hubnutí	186
Cholera	187
Chudokrevnost	187
Jater nemoci	187
Kašel	187
Katarh nosu	188
Katarh a senná horečka	188
Kornatění cév	189
Kostí nemoci	189
Koupele	189
Kožní nemoci	189
Krev utišující prostředky	189
Krtice	190
Krvácení nosu	190
Křeče	190
Kuří oka	190
Lázně	191
Léčení páteře	192
Léčení střev	192
Léčení vaječnými skořápkami	192
Lidé duševně pracující	193
Lišej	195
Malariae	195
Menstruace	195

Měchýře bolesti	195
Nachlazení	195
Nakažlivé nemoci	195
Nemoci jater	197
Nemoci kostí	198
Nemoci kůže	198
Nemoci ledvin	198
Nemoci nakažlivé	199
Nemoci nervové	199
Nemoci plic	199
Nemoci pohlavní	200
Nemoci srdce	200
Nemoci žaludeční	201
Nemoci ženské	201
Nepravidelná perioda	201
Nervové nemoci	201
Nespavost	202
Neuralgie	203
Nosu katarh	203
Nosu krvácení	203
Obklady	204
Očí bolesti	204
Odtučňování	204
Ochrnutí	204
Otrava kyselinami	204
Otrava nerosty	205
Otravy	205
Oznobeniny	206
Padoucnice	206
Páteř	206
Péče o kůži	207
Péče o nohy	207
Perioda	208
Píhy	208
Pohlavní ústrojí	208
Polypy	208
Posty	209
Prostředky proti červům	209
Průjem	209

Rakovina	209
Rány	210
Rekonvalescenti	210
Rheuma	210
Růže v obličejí	211
Sexuální péče: pro ženy	211
pro muže	216
dieta pro muže a ženy	216
Slepého střeva zánět	217
Souchotiny	217
Spáleniny	217
Srdce	217
Strhané žíly	217
Strupy	218
Střev léčení	218
Studené nohy a ruce	218
Tasemnice	218
Tepen kornatění	218
Tuberkule břišní	219
Tuberkulóza	219
Tyfus	219
Uzdravující se	219
Uší bolesti	219
Úbytě	219
Vlasů vypadávání	223
Vodnatelnost	223
Vykloubení	223
Vypadávání a kažení zubů	224
Vypadávání vlasů	224
Vyrážky všeho druhu	224
Zácpa	225
Záducha	228
Zánět hrdla a nosu	229
Zánět slepého střeva	229
Záškrť	229
Zimnice	230
Zlatá žíla	230
Zlomeniny	230
Zubů kažení	231

Žaludeční nemoci	231
Ženské nemoci	232
Žíly strhané	232

