

# OBSAH

<b>Předmluva</b> .....	5
<b>Živá země</b> .....	6
Zázračné působení jílu .....	6
Úvod k léčbě jílem .....	11
Vnitřní léčba .....	12
Jíl při vnějším použití .....	14
Jíl v kombinaci s jinými přírodními prostředky .....	23
Jíl při první pomoci .....	24
Další využití jílu .....	31
Na závěr .....	35
<b>Sedm zázraků přírody</b> .....	37
Citron .....	37
Česnek .....	41
Olivový olej .....	41
Mořská sůl .....	42
Mrkev .....	43
Zelí .....	45
Tymián .....	46
Příprava léčivých bylin .....	46
<b>Tři příznaky látkového deficitu</b> .....	48
Únava – chudokrevnost – nedostatek minerálů .....	48
Deficit způsobený nedostatkem vitaminů a jiných látek .....	55
Fenomén biologické přeměny látek .....	59
<b>Játra – neznámý orgán</b> .....	61
Různé funkce jater .....	62
Selhání jater .....	65
Přímé důsledky špatné funkce jater .....	68



Nepřímé důsledky špatné funkce jater .....	73
Poživatin, které játrům škodí .....	78
Negativní vlivy na játra .....	81
Léčba přírodními metodami .....	82
Vhodná strava .....	83
Rozdělení poživatin .....	89
Doporučené rostliny a léčivé byliny .....	92
Lokální léčba .....	99
Léčba selhávajících jater.....	104
Onemocnění jater u dětí.....	105
<b>Krevní oběh</b> .....	107
Ledviny a srdce .....	108
Onemocnění srdce .....	113
Křečové žíly .....	123
Bércové vředy .....	127
Zánět žil .....	129
<b>Zažívání</b> .....	132
Zaživací potíže a jejich léčba.....	132
Specifické poruchy trávicího ústrojí .....	136
Přírodní léčba zácpy .....	153
Fyzioterapie zácpy .....	157
Léčba pomocí správné stravy .....	160
Recepty pro uvolnění zácpy .....	165
<b>Respirační onemocnění</b> .....	167
Chřipka .....	167
Záněty a infekce v krku .....	171
Astma a senná rýma .....	173
Bronchitida .....	176
Rozedma plic a chronická bronchitida .....	177
Tuberkulóza .....	179
Zánět dutin .....	181
Zánět sliznice nosu a hltanu .....	183
Léčba jílem .....	184
<b>Nervová soustava</b> .....	187
Fyzické a emocionální problémy .....	187



Přírodní léčba .....	188
Doporučená strava .....	193
Správné dýchání – zdravější nervová soustava .....	194
<b>Pohybové ústrojí</b> .....	196
Léčba páteře .....	196
Revmatismus a zánět kloubů .....	203
Léčba revmatismu a zánětu kloubů .....	204
Přírodní léčba revmatismu a artritidy .....	205
Paradentóza .....	216
<b>Rakovina</b> .....	219
<b>Diabetes</b> .....	221
Onemocnění .....	221
Následky .....	223
Správná strava .....	226
Přírodní léčba .....	228
Jíl .....	231
Jídelníček .....	232
<b>Ženské choroby</b> .....	235
Nádory a cysty .....	235
Onemocnění pohlavních orgánů .....	239
Období přechodu .....	247
<b>Některé dětské nemoci</b> .....	250
<b>Jíl při léčbě očních a ušních chorob</b> .....	256
Oční choroby .....	256
Přírodní léčba zánětu ucha .....	264
<b>Onemocnění kůže a péče o pleť</b> .....	266
Ekzém .....	266
Akné .....	269
Abscesy, nežity .....	272
Jiná onemocnění .....	274
Užití jílu pro kosmetické účely .....	276
Recepty pro ošetření pleti přírodními prostředky .....	279