

Obsah:

Předmluva	8
Toučky historií	11
Sůl v medicíně	15
<i>Léčení solí u Egypťanů</i>	<i>15</i>
<i>Léčení solí u Řeků a Římanů</i>	<i>16</i>
<i>Léčení solí ve středověku</i>	<i>17</i>
<i>Sůl v homeopatii</i>	<i>19</i>
<i>Sůl v lidové medicíně</i>	<i>19</i>
<i>Sůl v dnešní době</i>	<i>20</i>
<i>Kolik soli potřebuje člověk?</i>	<i>21</i>
Druhy soli	23
<i>Kuchyňská sůl</i>	<i>23</i>
<i>Sůl ze solanky</i>	<i>24</i>
<i>Kamenná sůl</i>	<i>24</i>
<i>Mořská sůl</i>	<i>24</i>
<i>Sůl z Mrtvého moře</i>	<i>26</i>
<i>Glauberova sůl</i>	<i>27</i>
<i>Hořká sůl</i>	<i>27</i>
<i>Natron</i>	<i>28</i>
<i>Salmiak</i>	<i>28</i>
<i>Emská sůl</i>	<i>29</i>
<i>Jódová sůl</i>	<i>30</i>
<i>Bylinková sůl</i>	<i>30</i>
Recepty pro domácí lékárničku	31
<i>Sáčky se solí</i>	<i>31</i>
<i>Slaná košile</i>	<i>32</i>
<i>Slané ponožky</i>	<i>32</i>

Slaný peeling	33
Slaná koupel chodidel	33
Slaný zábal	34
Slané obklady	35
Žvýkání soli	35
Slaný ocet	35
Mořská voda s medem	36
Kyselý med	36
Slaný olivový olej	36
Soda	37
Nápoj ze slané vody	37
Koupele v solance	39
Onemocnění kůže	41
Revma a onemocnění kloubů	45
Dna	47
Napětí ve svalech	48
Konstituční přeladění	48
Solanková terapie u dětí	49
Solanková terapie pro ženy	49
Poruchy prokrvení, žilní nemoci	51
Solanková fototerapie	53
Lázně	54
Kontraindikace	55
Talasoterapie	57
Onemocnění dýchacích cest	61
Alergie	61
Kožní nemoci	62
Nervozita, vyčerpání, poruchy spánku	64
Ženské nemoci	65
Revmatické onemocnění	67
Další nabídky lázeňských center	68
Léčebné indikace v lázních u Severního a Baltského moře	70
Mrtvé moře	73
Složení solí z Mrtvého moře	73

Účinky jednotlivých solí	75
Další aplikace	78
Inhalace a výplachy	79
Vdechování solí	79
Proplachování slanou vodou	82
Pitné kúry	87
Druhy léčivých vod	88
Žaludeční potíže	89
Střevní potíže	90
Žlučnickové a jaterní potíže	92
Nadváha	93
Záněty močových cest, močové kameny	93
Dna, zvýšená hladina kyseliny močové	95
Diabetes	96
Alergie	96
Osteoporóza	97
Nervozita, vyčerpání	97
Léčivé vody pro sportovce	98
Těhotenství, kojení, fáze růstu	99
Specifické léčivé vody - indikace a příklady	100
Injekce s roztokem kuchyňské soli	103
Sůl v kosmetice	105
Přehled výrobků	107
Adresy, kde lze objednat kosmetiku obsahující sůl	113
Sůl v homeopatii	115
Schüsslerovy soli	121