

# OBSAH

Předmluva	
Úvod	9
1. Stručný nástin metody	11
1.1 Princip rovnováhy obou forem prvku	13
1.2 Princip obnovení rovnováhy forem prvku	13
2. Prvky a jejich postavení v současném životě	16
2.1 Prvky v lidském těle	16
2.2 Látková výměna a prvky	17
2.3 Zdroje jednotlivých prvků nebo jejich podob	18
2.4 Otázka množství potřebných a přijímaných látek – prvků	19
2.5 Několik rad k výživě	20
2.5.1 Zeleninový vývar – účinný léčivý prostředek	22
3. Jiné zdroje látek a především prvků	26
3.1 Fytoterapie neboli léčení bylinami	26
3.2 Dodávání prvků dýchacími cestami	29
3.3 Dodávání prvků pokožkou	32
3.3.1 Koupel s účinnými látkami	34
4. Širší pohled na problematiku metody	38
4.1 Otázky rovnováhy, shod a protikladů	38
4.2 Přehled prvků	40
4.3 Další možné zdroje prvků	55
5. Prvky a jejich zjišťování	62
5.1 Způsob testování	62
5.2 Testování nemocí	65
5.3 Testování bylin	66
6. Základy aplikace metody	71
6.1 Aplikace léčivých bylin	71
6.2 Aplikace jiných rostlin a jejich částí	73
6.3 Aplikace koupelí	76
7. Praktické aplikace metody	78

7.1	Obecné zásady	78
7.2	Aplikace bylin	79
7.3	Aplikace homeopatických prostředků	81
7.4	Reakce při léčbě	82
8.	Praktické příklady	85
8.1	Příklady s použitím bylin	86
8.2	Příklady s použitím homeopatických prostředků	91
8.3	Příklady netypické	94
9.	Dosavadní zkušenosti	99
10.	Závěr	102
	Rejstřík nemocí, potíží, symptomů a příslušných odpadních prvků	103
	Prvky v rostlinách	111