

# Obsah

<b>AUTOROVA PŘEDMLUVA</b> .....	15
Z dávných dob .....	16

## **POUŽITÍ SOLI**

Kosmetika .....	19
Otoky a pupínky .....	19
Rány a vředy .....	19
Pohybové ústrojí .....	20
Hlava .....	20
Oči .....	20
Dýchací orgány .....	21
Trávicí ústrojí .....	21
Vylučovací ústrojí .....	21

## **DRUHY SOLI**

Kuchyňská sůl .....	23
Himálajská růžová sůl .....	25
<i>Léčivé účinky himálajské růžové soli</i> .....	26
<i>Kdy užívat himálajskou růžovou sůl</i> .....	26
<i>Kontraindikace užívání solných koupelí</i> .....	26
<i>Způsoby užívání himálajské růžové soli</i> .....	27
Indická černá sůl neboli Kala Namak .....	27
Bretaňská šedá sůl Sel Gris .....	28
Maldonská sůl .....	29
Havajská sůl Alaea .....	30
Košer sůl .....	30
Černá (čtvrteční) sůl .....	31

Bambusová sůl na hubnutí .....	33
Sůl Jugyeom .....	34
Jodovaná sůl .....	35
Designérská sůl .....	37
Barvená (evropská) sůl .....	39
Adygejská sůl .....	39
Svanská sůl .....	39
Kořeněná sůl .....	40
Mořská sůl .....	41
<i>Solné koupele – kontraindikace</i> .....	42
Mořská sůl z Mrtvého moře .....	44
Mořská sůl Achilles .....	45
<i>Vlastnosti mořské soli Achilles</i> .....	47
<i>Užití koupelí s mořskou solí Achilles</i> .....	48
<i>Vnitřní užití pitné vody s mořskou solí Achilles</i> .....	48
Anglická neboli epsomská sůl .....	49
<i>Použití epsomské soli k léčbě</i> .....	49
Glauberova sůl .....	50
<i>Léčivé vlastnosti Glauberovy soli</i> .....	51
Karlovarská sůl .....	51
Bišofitová sůl .....	52
Kuchyňská sůl a její náhražky .....	53

## **SŮL A LÉČENÍ RŮZNÝCH NEMOCÍ**

Prospěšné domácí koupele nohou .....	57
Použití soli .....	59
Solné lampy .....	61
Solné ohřívadlo .....	64
Speleoterapie .....	68
Haloterapie .....	70
<i>Prospěšnost haloterapie</i> .....	73
<i>Indikace haloterapie</i> .....	75
<i>Haloterapie v domácích podmínkách</i> .....	76
Sylvinitová terapie .....	77
Floatingová nádrž .....	82

Sůl a sauna .....	84
<i>Jak používat sůl v sauně?</i> .....	84
<i>Himálajská sůl v sauně</i> .....	86
<i>Kusová himálajská sůl</i> .....	86
Aromatizované čichací soli .....	87
<i>Recepty pro přípravu aromatizovaných čichacích solí</i> .....	88
Solné obvazy .....	91
<i>Použití solných obvazů při léčbě různých nemocí</i> .....	92
Solné obklady .....	96
<i>„Slaná košile“ očistí od toxinů a negativity</i> .....	98
<i>„Slané“ ponožky řeknou nachlazení „Ne!“</i> .....	98
Otírání slanou vodou .....	99
Solné výplachy očí .....	107
Suchá koupel ze směsi soli, popela a otrub .....	107
Inhalace soli .....	108
<i>Inhalátor soli</i> .....	108
Unikátní léčivý přípravek založený na soli .....	110
Sůl s vodkou .....	111
<i>Použití směsi soli s vodkou</i> .....	111
<i>Vyčištění žaludku směsí soli a vodky</i> .....	112
<i>Zevní užití směsi soli a vodky</i> .....	112
Kysané zelí k léčení nemocí .....	114
Nasolené okurky a rajčata .....	120
<i>Nakládáme rajčata</i> .....	120
<i>Nakládané okurky</i> .....	120
<i>Kdo má nakládanou zeleninu zakázanou</i> .....	122
Nasolené sádlo .....	123
<i>Jak vybrat sádlo k nasolení</i> .....	124
Sůl během těhotenství .....	126
<i>Působení soli na organismus těhotné ženy</i> .....	126
Lze používat sůl při cukrovce? .....	127
<i>Omezené použití kuchyňské soli při cukrovce</i> .....	127
<i>Dodatečné užívání pro diabetiky</i> .....	128
<i>Mořská sůl při cukrovce</i> .....	128
Použití soli při nemocech trávicí soustavy .....	128

<i>Paraproktitida</i> .....	136
<i>Napadení hlísty</i> .....	137
<i>Použití soli jako projímadla</i> .....	141
Použití soli při nemocech dýchací soustavy .....	141
<i>Proplachování nosní dutiny solnými roztoky</i> .....	142
<i>Astma</i> .....	142
<i>Zápal plic</i> .....	143
<i>Chřipka</i> .....	144
<i>Akutní respirační virové infekce</i> .....	147
<i>Rýma</i> .....	149
<i>Zánět dutin</i> .....	151
<i>Zánět hltanu</i> .....	153
<i>Zánět mandlí</i> .....	155
<i>Akutní zánět mandlí (angína)</i> .....	156
<i>Zánět hrtanu</i> .....	158
<i>Zánět průdušek</i> .....	160
<i>Kašel</i> .....	162
<i>Adenoid (zvětšené nosní mandle)</i> .....	164
Užívání soli při tuberkulóze .....	166
Užívání soli při horečkách .....	166
Léčba alkoholismu .....	166
Svalové křeče .....	168
Léčba astenie .....	168
Léčba nespavosti .....	169
Bolest hlavy, migréna .....	171
Použití soli při léčbě nervové soustavy .....	174
<i>Neuralgie a neuritida (plexitida)</i> .....	174
<i>Stres</i> .....	177
<i>Deprese</i> .....	178
<i>Hysterie</i> .....	178
<i>Mozková obrna</i> .....	179
Parkinsonova nemoc .....	181
Meningitida .....	182
Mozková mrtvice .....	183
Kouření tabáku .....	183

Otok mozku .....	183
Epilepsie .....	184
Radikulitida .....	184
Třes rukou .....	187
Roztroušená skleróza .....	188
Chronický únavový syndrom .....	189
Osteochondróza .....	191
Ochrnutí .....	195
Použití soli při nemocech jater, žlučvodů a slinivky břišní .....	196
<i>Žloutenka</i> .....	196
<i>Žlučové kameny</i> .....	197
<i>Zánět slinivky</i> .....	198
<i>Zánět žlučových cest a zánět žlučníku</i> .....	199
<i>Cirhóza jater</i> .....	200
<i>Hepatalgie, bolesti v oblasti jater</i> .....	200
<i>Použití soli při hepatomegalii, zvětšení jater</i> .....	201
Použití soli při nemocech vylučovací soustavy .....	201
<i>Nemoci ledvin</i> .....	201
<i>Močové kameny</i> .....	202
<i>Zánět ledvin</i> .....	202
<i>Zánět glomerulu ledvin</i> .....	203
<i>Zadržování moči</i> .....	203
<i>Porucha udržení moči</i> .....	203
<i>Zánět močového měchýře</i> .....	204
Použití soli při nemocech srdce a oběhové soustavy .....	205
<i>Ateroskleróza</i> .....	205
<i>Srdeční arytmie</i> .....	208
<i>Srdeční nedostatečnost</i> .....	209
<i>Vysoký tlak</i> .....	209
<i>Nízký tlak</i> .....	211
<i>Srdeční mrtvice</i> .....	211
<i>Ischemická choroba srdeční</i> .....	212
<i>Stenokardie nebo angina pectoris</i> .....	212
<i>Vegetativní vaskulární dystonie</i> .....	212

Mdloby .....	212
Použití soli při onemocněních žil .....	212
<i>Varikózní rozšíření žil</i> .....	212
<i>Léčebné koupele při varikózním rozšíření žil</i> .....	213
<i>Hemoroidy</i> .....	216
<i>Tromboflebitida</i> .....	218
Použití soli při nemocech kloubů .....	220
<i>Revmatismus</i> .....	220
<i>Artritida</i> .....	221
<i>Artróza</i> .....	225
<i>Dupuytrenova kontraktura</i> .....	229
<i>Burzitida</i> .....	230
<i>Dna</i> .....	230
Použití soli při nemocech nohou .....	235
<i>Pohmožděniny</i> .....	236
<i>Výrony</i> .....	239
<i>Patní ostruhy</i> .....	240
Použití soli při ženských onemocněních .....	241
<i>Užívání soli u těhotných, rodiček a kojících matek</i> .....	241
<i>Mastitida</i> .....	242
<i>Mastopatie</i> .....	242
<i>Eroze děložního čípku</i> .....	244
<i>Kandidóza</i> .....	244
<i>Adenomyóza</i> .....	246
<i>Bolestivá menstruace (dysmenorea)</i> .....	246
<i>Vynechání menstruace (amenorea)</i> .....	246
<i>Použití soli při zánětu Bartholiniho žlázy</i> .....	247
<i>Vaginóza</i> .....	247
<i>Adnexitida</i> .....	248
<i>Krauróza vulvy</i> .....	250
<i>Zánět pochvy (vaginitida, kolpítida)</i> .....	250
<i>Frigidita</i> .....	251
<i>Otoky ženského genitálu</i> .....	251
<i>Ženská neplodnost</i> .....	251
<i>Bělouk (leukorea)</i> .....	252

Použití soli při mužských onemocněních .....	252
<i>Impotence</i> .....	252
<i>Záněť prostaty</i> .....	253
<i>Tříselná kýla</i> .....	254
Použití soli při nemocech zubů a ústní dutiny .....	254
<i>Záněť dásní (gingivitida)</i> .....	254
<i>Stomatitida</i> .....	256
<i>Parodontóza</i> .....	256
<i>Bolest zubů</i> .....	257
<i>Kazy</i> .....	259
<i>Parodontitida</i> .....	260
<i>Periodontitida</i> .....	260
<i>Pulpitida</i> .....	261
<i>Použití soli při odontogenní periostitidě</i> .....	261
<i>Čištění dásní a zubů</i> .....	261
<i>Hnisavá parodontitida</i> .....	262
Použití soli při očních onemocněních .....	262
<i>Blefaritida</i> .....	262
<i>Zelený zákal (glaukom)</i> .....	262
<i>Šedý zákal (katarakt)</i> .....	263
<i>Váčky pod očima</i> .....	263
<i>Únava očí</i> .....	263
<i>Záněť spojivek</i> .....	264
<i>Leukom</i> .....	265
<i>Ječné zrno</i> .....	265
<i>Krátkozrakost</i> .....	265
Použití soli při onemocnění sluchových orgánů .....	266
<i>Otitida</i> .....	266
<i>Hučení v uších</i> .....	267
<i>Ztráta sluchu, hluchota</i> .....	267
Použití soli při nemocech nehtů .....	267
<i>Hnisavý záněť prstů (panaricium)</i> .....	267
<i>Mykóza nehtového lůžka</i> .....	268
<i>Zarostlý nehet</i> .....	269
Použití soli při kožních onemocněních .....	270

Nadměrná potivost .....	270
Bromhidróza (nadměrná potivost nohou provázená zápachem) .....	270
Plíseň nehtů .....	271
Poranění .....	272
Kuří oka, mozoly na nohou .....	274
Kožní plíseň (dermatofytóza) .....	274
Pásový opar .....	275
<i>Pityriasis versicolor</i> .....	276
Použití soli při ekzému .....	276
Psoriáza .....	278
Bradavice .....	279
Lipomy .....	281
Kopřivka .....	282
Plané neštovice .....	283
Opar .....	283
Furunkl .....	285
Popáleniny .....	286
Vřed neboli absces .....	286
Třísky .....	287
Bércové vředy .....	287
Hmyzí kousnutí .....	287
Akné .....	288
Pigmentové skvrny .....	288
Pupínky .....	289
Proleženiny .....	291
Neurodermatitida .....	292
Vrásky .....	292
Černé tečky .....	294
Pedikulóza .....	294
Kožní problémy .....	295
Užívání soli v léčebné dietě seniorů .....	296
Rejstřík .....	297