

OBSAH

Předmluva	5
Jak se dříve léčovalo	7
Uvedení do problematiky	10
Správné dýchání	11
Frotýrování.....	13
Úprava životosprávy.....	14
Fyto – balneoterapie	16
Léčení bylinami	19
Praktický receptář vnitřních aplikací	25
Bylinářské zevní aplikace; alternativní zásahy	32
Další možnosti přírodní revmatologie	42
Středověk volá k dnešku	46
Otto z Mendonu	47
Léčení podle abatyše Hildegardy	49
Několik slov závěrem.....	66
Přehled použité a doporučené literatury	70
Obsah.....	73