

Obsah

1. Hildegarda a její medicína.....	5
Hildegardina medicína – co je to?.....	6
Život a dílo Hildegardy von Bingen.....	6
Zdraví a nemoc.....	8
Zlatá životní pravidla.....	8
Škodlivé potraviny.....	10
Duševní rizikové faktory.....	11
Hildegardina medicína.....	12
Hildegardino učení o živlech.....	13
Božský aspekt.....	14
Kosmický aspekt.....	14
Tělesný aspekt.....	15
Duševní aspekt.....	15
Léčebné metody stvoření.....	15
Moderní poznatky k Hildegardině medicíně....	16
Pro a proti Hildegardě.....	16
Znovuobjevení špaldy.....	17
2. Potíže a jejich léčení.....	20
Meze samoléčení.....	20
Potíže od A do Z.....	21

3. Metody léčení.....	52
Potraviny jako lék.....	53
Léčivé síly v obilí.....	53
Léčivé síly v zelenině.....	54
Léčivé síly v ovoci.....	58
Koření – léčivý prostředek pro žaludek a střeva.....	62
Ryby – lehká strava.....	64
Léčivé síly v mase.....	64
I tuky mohou být zdravé.....	66
Diety.....	67
Drahokamy a jejich působení.....	70
Duchovní (spirituální) terapie.....	73
Páry ctností a neřestí.....	74
Hudba a tanec.....	76
Meditace.....	76
Příkládání baněk.....	78
Moxibuce.....	79
Léčení vírou.....	79
4. Hildegardiny recepty.....	81
K užívání.....	81
Masti krémy a oleje.....	100
Koupele, obklady a ostatní.....	105
Příloha.....	112
Domácí lékárna první pomoci podle Hildegardy.....	112
Slovník k Hildegardině medicíně.....	113
Rejstřík.....	115