

# Obsah

## Úvod a instrukce 7

Rodičům 7

Co je zdraví a co je nemoc 7

Podstata přírodního léčení 8

Přechod k přírodnímu léčení 9

Důvěřujte léčebným silám přírody 9

## Rejstřík potíží 11-14

## Rady k přirozenému vývoji 15

Doporučení během těhotenství 15

Kojenec 17

První hodiny a dny 17

Základní požadavek novorozence: výživa 17

Důležité pokyny k péči o kojence 18

Zvláštnosti v prvních týdnech života 19

Duše se probouzí 20

Šátek na nošení kojence nebo pytel? 20

První zuby 21

Cucání palce a dudlík 21

Malé dítě 22

O hraní 22

Čas infekce 23

Večerní rozmluva 23

Dítě školního věku 23

Doba do začátku puberty 25

## Přírodní léčebné prostředky a metody ošetření 26

Léčebná síla horečky 26

Důležitý je klid na lůžku 27

Správná výživa 28

Mateřské mléko a výživa z kojen. láhve	28
Zelenina a ovoce	29
Základní živiny	29
Životně důležité látky	30
Doporučení do praxe	31
Pití a žízeň	31
Záliba ve sladkostech	32
Důležité: radost z jídla	32
Výživa nemocného dítěte	32
Ošetření léčivými bylinami	33
Léčivé čaje jako denní nápoj	34
Čajové směsi pro všechna roční období	35
Čajová kúra na jaře a na podzim	35
Na jaře salátová kúra	36
Léčivé čaje při různých nemocech	36
Výtažky z léčivých bylin	40
Homeopatie a homeopatické prostředky	42
Voda a teplo jako léčivé podněty	44
O použití	44
Vodní opatření	45
Speciální zábaly	47
Obkladz a komprese	50
Inhalace	5
Nálev	52
Pohyb - slunce - vzduch	52
Regulace symbiosy	53
<b>Dětské nemoci a jejich léčba</b>	<b>54</b>
Péče o nemocné dítě	54
Kdy je vlastní léčba možná?	55
Nemoci z nachlazení	56
Akutní horečnaté nachlazení	56
Rýma	57
Zánět vedlejších nosních dutin	58
Kašel a bronchitida (zánět průdušek)	59
Pseudokrup-membranozní zánět hrtanu	60
Akutní zánět středního ucha	60
Angína (zánět krčních mandlí)	61
Lymfatismus	62

Polypy, otoky žláz	62
„Klasické“ dětské nemoci	63
Spalničky	64
Spála	65
Černý kašel	66
Plané neštovice	68
Zarděnky	68
Příušnice	69
Záškrt	69
Poruchy trávení, onemocnění žaludku a střev	69
Moučnivka a ústní hniloba	70
Zvracení	70
Nadýmání, především u kojence	71
Průjem	72
Zácpa	73
Onemocnění močového měchýře a ledvin	73
Zánět močového měchýře a ledvin	73
„Slabý“ močový měchýř	74
Močení do postele	75
Alergie	77
Čím jsou alergie vyvolávány?	77
Možnosti vlastní pomoci	78
Kúra změnou klimatu	78
Pomůže desenzibilizace?	89
Alergické astma	80
Alergický ekzém	81
Onemocnění kůže	81
Poranění	81
Popáleniny	82
Píchnutí hmyzem	82
Hnisání kůže	83
Furunkulóza	83
Akné	83
Chybné chování, poruchy vývoje	84
Neklid kojence	84
Nervozita u malého dítěte a dítěte školního věku	85
Poruchy chuti k jídlu	86
Poruchy spánku	88
Bolesti hlavy u školáka	90
Poruchy koncentrace	90

Slabá paměť a strach 91

## **Nutná prevence**

Prevence rachitis 92

Očkování 92

**Věcný rejstřík** 95-101