





Obsah

Předmluva	13
Voda	19
Jak vznikají nemoci?	20
Otužování	23
Užívání vody	33
Obklady	36
Koupele	41
Parní lázně	69
Polévání	82
Omývání	117
Zábaly	125
Lékárna	141
Nemoci	143
Angína	143
Artróza	143
Astma	144
Ateroskleróza	145
Bílý výtok	145
Bolest hlavy	148






Bolesti páteře	151
Borelióza	151
Celiakie	153
Crohnova nemoc	154
Cukrovka 2. typu	155
Dna	155
Duševní onemocnění	158
Hemoroidy	159
Hlasové potíže	160
Horečka	160
Hubenost	161
Hučení v uších	162
Chlamydie	163
Cholesterol	164
Chřipka	165
Impotence	166
Inkontinence	167
Ječné zrno	168
Kloubový revmatismus	169
Koktání	171
Krvácení z nosu	171
Křečové žíly	172
Ledvinové kaménky	173






Lupénka	174
Menstruační potíže	175
Močový písek	177
Nadýmání	178
Nepłodnost	179
Neurotické zvracení	179
Nežit v uchu	179
Noční pomočování	180
Obezita	180
Omrzliny	182
Ostruhy, plíseň, kuří oka	182
Oteklé nohy	183
Otylost	184
Pocení	184
Polypy	185
Poruchy trávení	186
Potíže s prostatou	187
Průjem	188
Předčasný výron semene	189
Přechodná ztráta sluchu	189
Rakovina	190
Ruce	192
Rýma	193





Sluneční úpal	194
Spáleniny	194
Střevní kolika	195
Studené nohy	195
Šedý zákal	197
Špatná životospráva	197
Unavené oči	199
Vředy	199
Zácpa	200
Zánět vedlejších nosních dutin	201
Zánět ledvin	201
Zánět močového měchýře	203
Zánět průdušek	203
Zánět spojivek	205
Zánět středního ucha	205
Zánět vaječníků	206
Zánět žaludku	206
Zápál plic	207
Závrať	209
Žlučnickové kaménky	209
Byliny	212
Andělíka lékařská	212
Anýz vonný	212





Bez černý	212
Borůvka černá	213
Dubová kůra	213
Fenykl obecný	213
Heřmánek pravý	214
Hořec žlutý	214
Jalovec obecný	214
Jitrocel kopinatý	215
Kopřiva dvoudomá	215
Oves	215
Pelyněk pravý	215
Přeslička rolní	216
Šalvěj lékařská	216
Zeměžluč okolíkatá	216
Recept na slavný otrubový chleba	217
Závěrem	218
Použitá literatura	219

