
OBSAH

Předmluva	5
Živá země	6
Zázračné působení jílů	6
Úvod k léčbě jílem	11
Vnitřní léčba	12
Jíl při vnějším použití	14
Jíl v kombinaci s jinými přírodními prostředky	23
Jíl při první pomoci	24
Další využití jílu	31
Na závěr	35
Sedm zázraků přírody	37
Citron	37
Česnek	41
Olivový olej	41
Mořská sůl	42
Mrkev	43
Zelí	45
Tymián	46
Příprava léčivých bylin	46
Tři příznaky látkového deficitu	48
Únava – chudokrevnost – nedostatek minerálů	48
Deficit způsobený nedostatkem vitaminů a jiných látek	55
Fenomén biologické přeměny látek	59
Játra – neznámý orgán	61
Různé funkce jater	62
Selhání jater	65
Přímé důsledky špatné funkce jater	68

Nepřímé důsledky špatné funkce jater	73
Poživatin, které játrům škodí	78
Negativní vlivy na játra	81
Léčba přírodními metodami	82
Vhodná strava	83
Rozdělení poživatin	89
Doporučené rostliny a léčivé byliny	92
Lokální léčba	99
Léčba selhávajících jater	104
Onemocnění jater u dětí	105
Krevní oběh	107
Ledviny a srdce	108
Onemocnění srdce	113
Křečové žíly	123
Bércové vředy	127
Zánět žil	129
Zažívání	132
Zaživací potíže a jejich léčba	132
Specifické poruchy trávicího ústrojí	136
Přírodní léčba zácpy	153
Fyzioterapie zácpy	157
Léčba pomocí správné stravy	160
Recepty pro uvolnění zácpy	165
Respirační onemocnění	167
Chřipka	167
Záněty a infekce v krku	171
Astma a senná rýma	173
Bronchitida	176
Rozedma plic a chronická bronchitida	177
Tuberkulóza	179
Zánět dutin	181
Zánět sliznice nosu a hltanu	183
Léčba jílem	184
Nervová soustava	187
Fyzické a emocionální problémy	187

Přírodní léčba	188
Doporučená strava	193
Správné dýchání – zdravější nervová soustava	194
Pohybové ústrojí	196
Léčba páteře	196
Revmatismus a zánět kloubů	203
Léčba revmatismu a zánětu kloubů	204
Přírodní léčba revmatismu a artritidy	205
Paradentóza	216
Rakovina	219
Diabetes	221
Onemocnění	221
Následky	223
Správná strava	226
Přírodní léčba	228
Jíl	231
Jídelníček	232
Ženské choroby	235
Nádory a cysty	235
Onemocnění pohlavních orgánů	239
Období přechodu	247
Některé dětské nemoci	250
Jíl při léčbě očních a ušních chorob	256
Oční choroby	256
Přírodní léčba zánětu ucha	264
Onemocnění kůže a péče o pleť	266
Ekzém	266
Akné	269
Abscesy, nežity	272
Jiná onemocnění	274
Užití jílu pro kosmetické účely	276
Recepty pro ošetření pleti přírodními prostředky	279

Péče o vlasy	283
Jak hubnout zdravě	286
Rejstřík	291
Léčivé rostliny	321