

OBSAH

ÚVOD	7
Kapitola 1	
O TOM, JAKÝ VLIV MÁ TEPLLO	11
KŮŽE	11
SRDCE A CÉVNÍ SYSTÉM	12
NERVOVÝ SYSTÉM	12
DÝCHACÍ ÚSTROJÍ	13
POHYBOVÝ APARÁT	14
IMUNITNÍ SYSTÉM	14
MOČOVÉ ÚSTROJÍ	15
Kapitola 2	
LÉČIVÁ SÍLA VODY ANEB CO JE TO HYDROTHERAPIE	17
PARNÍ LÁZEŇ SPRÁVÍ VŠECHNY NEDUHY!	20
KDO BY MĚL NAVŠTĚVOVAT PARNÍ LÁZEŇ?	24
MALÉ LSTI PARNÍ LÁZNĚ	29
DOMÁCÍ SAUNOVÁNÍ	32
ZÁZRAČNÁ SPRCHA	49
Kapitola 3	
AŽ ŽIJE SLUNCE! ANEB CO JE TO HELIOTHERAPIE	51
JAKÁ JE TA NAŠE HVĚZDA?	52
ŠKODLIVÉ SLUNCE	54
HORMON SVĚTLA – MELATONIN	56
HELIOTHERAPIE – LÉČENÍ SLUNCEM	57
LÉČENÍ SLUNEČNÍM SVĚTLEM - LÉČENÍ SVĚTLEM	61
PRVNÍ POMOC PŘI TEPELNÉM ÚŽEHU A SLUNEČNÍM ÚPALU	64
Kapitola 4	
LÉČENÍ OHNĚM METODOU MOXOVÁNÍ	65
Kapitola 5	
TERMOTERAPIE – LÉČENÍ	70
RAŠELINOU, HLÍNOU A SUCHÝM TEPLEM	70
ENERGIE ZEMĚ A SLUNCE	71
LÉČENÍ ROPOU	74
LÉČENÍ OZOKERITEM (PŘÍRODNÍM ROPNÝM VOSKEM)	77
LÉČENÍ MOŘSKÝM PÍSKEM	79
TEPLO, KTERÉ JE VŽDY „PO RUCI“	80

Kapitola 6

KDYŽ BOLEST NEUSTUPUJE (ROZPTYLUJÍCÍ TERAPIE)	83
VELMI KRÁTCE O FYZIOTERAPII	84
CO MAJÍ SPOLEČNÉHO PAPRIKOVÝ LUSK A HADÍ JED?	86
STARODÁVNÉ RECEPTY NA BOLESTI ZAD	89
VLHKÉ OBKLADY A ZÁBALY	91

Kapitola 7

RECEPTY NAŠÍ STARÉ ZNÁMÉ BABIČKY (starodávné lidové prostředky)	99
--	----

Mast na léčení kloubů	99
Mast z pelyňku	99
Mast ze slunečnicového oleje a papriky	99
Mast z vavřínu (bobkového listu)	100
Mast z křenu	100
Mast z lišejníku	100
Máslová mast na dnu	100
Mast na revmatizmus	101
Mast na suchý kašel	101
Mast odstraňující podebrané vředy a vleklý zánět kostí	101
Mast na popáleniny	101
Mast na kuří oka, mozoly a jiné otláčeniny	101
Hřejivá mast na rýmu	102
Mast na kloubní revmatizmus	102
Ještě jeden recept na kloubní revmatizmus	102
Mast na lišej	102
Mast při nachlazení	102
Zábaly	103
Horký cibulový obklad na podebrané vředy	103
Obklad na vředy s pištělí	103
Obklad pomáhající při bodnutích či štípnutích hmyzem	104
Obklad na podebrané vředy	104
Obklad z mýdla na zanícené žlázy	104
Obklad při angíně	104
Sluneční obklad při angíně	104
Obklad ze zelených listů při angíně	104
Obklad na vlasovce	105
Tvarohový obklad	105
Obklad z kyselého mléka	105
Obklad při zánětu jater	105
Obklad při zánětu tlustého střeva	105
Pomoc při artritidě	106
Obklad při jaterních, ledvinových a žaludečních bolestech	106
Obklad ze sena při houseru	106
Obklad při migréně, není-li tvář zarudlá	106
Obklad z listí kakostu	107
Obklad při dně	107
Obklad z ovsy při revmatizmu	107
Obklad z teplého písku při revmatizmu	107
Obklad z dýně při spále	107
Obklad při ekzému po ovoci	107
Obklad na ječné zrno	108

Kapitola 8

HOROSKOP ZDRAVÍ	109
NĚKOLIK SLOV NA ZÁVĚR	111