

## Obsah

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Předmluva                             | 3   |
| Úvod                                  | 6   |
| Kdo byl páter Ferda?                  | 8   |
| Léčebný arzenál pátera Ferdy          | 11  |
| Léčivé přípravky                      | 12  |
| Léčivé čaje                           | 14  |
| Léčivé obklady                        | 15  |
| Celkové bylinné koupele               | 16  |
| Dílčí bylinné koupele                 | 17  |
| Mazání                                | 18  |
| Léčivý olej                           | 19  |
| Vlhká inhalace                        | 19  |
| Suchá inhalace                        | 19  |
| Klystýry                              | 20  |
| Čerpání bioenergie stromů             | 20  |
| Komplexní léčebná kúra                | 21  |
| I. Obklady                            | 21  |
| II. Koupele                           | 22  |
| III. Čaj                              | 22  |
| IV. Dieta                             | 23  |
| Zásady terapie                        | 23  |
| Životospráva podle p. Františka Ferdy | 25  |
| Doporučené potraviny a poživatiny     | 25  |
| Škodlivé potraviny                    | 26  |
| Nebezpečné potraviny                  | 26  |
| Praní prádla                          | 27  |
| Všeobecné zásady                      | 27  |
| Kdo jí zelené saláty                  | 28  |
| Dietní doporučení                     | 28  |
| Jak tedy žít?                         | 31  |
| Receptář od A do Ž                    | 32  |
| Tajemství pátera Ferdy                | 130 |
| Závěr                                 | 133 |