

Spis treści

Przedmowa	7
Szukajmy szczęścia w przyrodzie	15
I. Tragizm współczesnej cywilizacji	17
II. Walka o życie ludzkie rozpoczęta	21
III. Urodziłeś się pod panną czy pod lwem?	25
Data urodzenia a zdrowie człowieka	26
IV. Uważaj, gdzie mieszkasz	30
Podłoże gruntu	31
Materiał budowlany	33
Urządzenia wewnętrzne	34
V. Jaki jest twój ubiór	36
Materiał ubrania	36
Forma stroju	37
Wielostronne znaczenie stroju	39
Biżuteria	40
Obuwie	41
VI. Energia życia kryje się w pokarmie	43
Uprawa zbóż i roślin pokarmowych	43
Konserwacja produktów żywnościowych	46
Racjonalne odżywianie się	48
Ilość spożywanych pokarmów	52
Kultura odżywiania się	53
VII. Dozgonne przymierze z wodą	56
Balneologia higieniczna	56
Wodolecznictwo	57
Kąpiel i nacieranie	60
VIII. Chcesz żyć, ruszaj się	62
Gimnastyka	63
Ćwiczenia hata jogi	64
IX. Odwieczna symfonia życia	67
Muzyka a jazgot	67
X. Szkoła samotności i milczenia	69
XI. Dynamizm seksualny	72
Anarchia w dziedzinie seksualnej	72
Wskazania praktyczne	73
Sens małżeństwa	73
Doniosła rola macierzyństwa	75
XII. Alopattia a fitoterapia	76
Główne czynniki chorobotwórcze	76

Historia walki z chorobami	76
Leki chemiczne czy ziołowe?	78
XIII. Kaktus leczy	82
XIV. W pogoni za bursztynem	84
Wróćmy do ziół leczniczych	87
I. Zasadniczy warunek ziołolecznictwa	89
Racjonalne stosowanie ziół	89
Przygotowanie odwaru ziół	90
O czym należy pamiętać	91
II. Legenda i prawda o niektórych ziołach	92
III. Choroby płucno-oskrzelowe	94
Gruźlica płuc	94
Płucne krwotoki	95
Gruźlica oporna na antybiotyki	95
Rozedma płuc i nieżyt oskrzeli	95
Krzusiec	96
Gorączka i grypa	96
Dychawica oskrzelowa	97
Pylica płuc	97
Gruźlica kości	98
IV. Układ krążenia	99
Osłabienie mięśnia sercowego	100
Niewydolność wieńcowa – dusznica bolesna	100
Nadciśnienie tętnicze	100
Podciśnienie tętnicze	101
Stwardnienie tętnic	102
Zapalenie zakrzepowe żył	102
Żylaki goleni	103
Żylaki odbytu – hemoroidy	103
Zapalenie mięśnia sercowego	104
Dychawica sercowa	104
Nerwica serca	105
Uzupełnienie praktyczne	106
V. Choroby krwi	107
Naprawa szkód po antybiotykach	107
Anemia złośliwa	108
Białaczka	109
Ziarnica złośliwa	109
Blednica	110
Czerwienica	110
Agranulocytoza	111

Plamica	111
Krwawiaczka	112
Zaburzenia czynności śledziony	112
Brak witamin	112
VI. Zaburzenia w przemianie materii	114
Cukrzyca	115
Otyłość	116
Wychudzenie	117
Nadczynność tarczycy	117
Wole zwykłe	118
Przerost gruczołu krokowego	118
Migrena	118
Pokrzywka	119
Pokrzywka powstała na tle zaburzenia miesiączkowania	119
VII. Choroby wątroby i dróg żółciowych	120
Ostre zapalenie wątroby	120
Marskość wątroby	121
Kamica żółciowa	121
VIII. Choroby przewodu pokarmowego	122
Niedokwaśność żołądka	122
Nadkwaśność żołądka	122
Przewlekłe zapalenie żołądka	123
Wrzód żołądka	123
Wrzód dwunastnicy	124
Rak żołądka	125
Mdłości i wymioty nerwowe	125
Niestrawność nerwowa	126
Zwiotczenie żołądka	126
Wzdęcie żołądka	127
Rozstrój żołądka (biegunki).	128
Zaparcia	128
Ostre zapalenie przełyku	128
Zapalenie wrzodziejące jelita grubego	129
Nieżyt jelita grubego	129
Wzdęcia jelitowe (bębnica).	130
Puchlina wodna brzucha	130
Tasiemiec	131
Owsiki	131
IX. Choroby dróg moczowych	132
Zapalenie nerek ostre	132
Zapalenie kłębuszków nerkowych	132
Zapalenie miedniczek nerkowych	133

Kamice nerkowe	133
Kamica szczawianowa	133
Kamica moczaniowa	134
Kamica fosforanowa i węglanowa	134
Mocznica	135
Zapalenie pęcherza moczowego	135
Nerczyca	136
X. Choroby gośćcowo-reumatyczne	137
Rwa kulszowa	137
Zapalenie stawów	137
Reumatyzm	138
Gościec zniekształcający	139
Gościec ścięgnisto-mięśniowy	139
Gościec przewlekły	140
Gościec klimakteryjny	140
XI. Uczulenia-alergie	141
Uczulenia różnorodne	141
Alergiczny nieżyt sienny	141
Alergia wypryskowa – swędząca	142
Migrena alergiczna	142
XII. Choroby układu nerwowego	143
Padaczka	143
Schizofrenia	143
Stwardnienie rozsiane	144
Udar mózgu	145
Bezsenność	145
Nerwobóle	146
Histeria	146
Neurastenia	147
Moczenie mimowolne	148
Impotencja	148
Świąd	149
XIII. Choroby skórne	151
Łuszczyca	151
Wyprysk ostry	152
Wyprysk przewlekły	152
Róża	153
Półpasiec	153
Łysienie plackowate	154
Łysienie łojotokowe	155
Nadmierne pocenie	155
Toczeń pospolity i rumieniowaty	156

Grzybica skóry	157
Pęcherzyca pospolita	157
Trądzik różowaty	158
Trądzik pospolity	158
Rybia łuska	159
Liszajec zakaźny	160
Liszaj czerwony płaski	160
Piegi	161
Brodawki	161
XIV. Choroby kobiece	162
Brak miesiączkowania	162
Skąpa miesiączka	163
Nadmierne krwawienie miesiączkowe	164
Bolesne miesiączkowanie.	164
Miesiączkowanie bolesne i skąpe.	165
Miesiączkowanie bolesne, obfite	165
Alergia związana z miesiączkowaniem.	165
Stosunek bolesny	166
Zapalenie pochwy.	167
Nadżerka części pochwowej macicy	167
Ostre swędzenie warg sromowych i przedsionka pochwy	168
Zapalenie przydatków.	168
Nieplodność.	169
Mięśniaki maciczne.	170