

SPIS TREŚCI

Od autora	4
I. Kuracje usuwające reumatyzm	5
1. Dlaczego „łapie” nas reumatyzm?	5
2. Antyreumatyczna dieta odkwaszająca organizm	8
3. Mieszanki przeciw reumatyzmowi	10
4. Staropolskie rady na reumatyzm	15
5. Ludowe ziołka antyreumatyczne	17
6. Antyreumatyczne zioła dla pań	18
7. Ciepłe okłady i nacierania nalewkami na bóle i „strzykania”	19
II. Kuracje chroniące nerki	26
1. Jakie kamienie można „urodzić”?	26
2. Dieta chroniąca przed kamieniami	29
3. Gotowe preparaty, kąpiele oraz zioła na kamienie	30
4. Recepty i porady dawnych lekarzy naturalistów i zielarzy	33
5. Najskuteczniejsze herbaty ziołowe	36
6. Ludowe leki na kamienie	37
III. Kuracje leczące przeziębienie	42
1. Skuteczna walka z grypą	42
2. Dieta podnosząca odporność	47
3. Obrona przed grypą, katarem... ..	48
4. Najprostsze kuracje likwidujące przeziębienia	51
5. Jak radzić sobie z gorączką?	59
6. Kuracje na katar	62
7. Gdy dokucza kaszel	67
8. Gdy boli gardło	75
9. Zioła po antybiotykach	78