

ОГЛАВЛЕНИЕ

К читателю	5
Советы наших предков по укреплению здоровья	8
Взгляд в историю	9
Истоки и принципы народной системы лечения и сохранения здоровья	17
Дыхательная система	48
Внешние признаки заболеваний	48
Практические советы и рекомендации	49
Нервная система	70
Внешние признаки заболеваний	70
Настрой	71
Традиционные народные советы	74
Сердечно-сосудистая система	94
Внешние признаки заболеваний	94
Психологические приемы воздействия	95
Практические советы	99
Заболевания крови	111
Из истории народной гематологии	111
Внешние признаки заболеваний	114
Советы и рекомендации	115
Пищеварительная система	123
Внешние признаки заболеваний	123
Психологические методы	129
Народные лечебные средства	132

Мочевыделительная система	152
Внешние признаки заболеваний	152
Советы и рецепты	154
Уход за кожей и волосами	163
Опорно-двигательный аппарат	179
Диагностика заболеваний	179
Народные приемы	181
Заболевания половых органов	194
Внешние признаки заболеваний	194
Психологические способы воздействия	195
Практические советы и рекомендации	196
Целебные свойства соков, квасов, дикорастущих растений, лесных ягод	206
Народная сокотерапия	206
Квас и его целебные свойства	210
Рецепты блюд из дикорастущих растений	215
Целебные свойства лесных ягод	237
Мед-лекарь	270
Приложение 1. Рецепты старинных блюд ...	282
Приложение 2. Рецепты монастырской кухни	294
Литература	317