

Contents

[Foreword](#)

[Preface](#)

[Acknowledgements](#)

PART I

NATURE CURE AND NATURAL METHODS OF TREATMENT

1. [Principles And Practice Of Nature Cure](#)
2. [Fasting - The Master Remedy](#)
3. [Therapeutic Baths](#)
4. [Curative Powers Of Earth](#)
5. [Exercise In Health And Disease](#)
6. [Therapeutic Value Of Massage](#)
7. [Yoga Therapy](#)
8. [Healing Power Of Colours](#)
9. [Sleep : Restorative Of Tired Body And Mind](#)

PART II

HEALTH THROUGH NUTRITION

10. [Optimum Nutrition For Vigour And Vitality](#)
11. [Miracles Of Alkalizing Diet](#)
12. [Vitamins And Their Importance In Health And Disease](#)
13. [Minerals And Their Importance In Nutrition.](#)
14. [Amazing Power Of Amino Acids](#)
15. [Secrets Of Food Combining](#)
16. [Health Promotion The Vegetarian Way](#)
17. [Importance Of Dietary Fibre](#)
18. [Lecithin - An Amazing Youth Element](#)
19. [Role Of Enzymes In Nutrition.](#)
20. [Raw Juice Therapy](#)
21. [Sprouts For Optimum Nutrition](#)

PART III

49. [Gall-Bladder Disorders](#)
50. [Gastritis](#)
51. [Glaucoma](#)
52. [Gout](#)
53. [Headaches And Migraine](#)
54. [Heart Disease](#)
55. [High Blood Cholesterol](#)
56. [High Blood Pressure](#)
57. [Hydrocele](#)
58. [Hypoglycemia](#)
59. [Indigestion](#)
60. [Influenza](#)
61. [Insomnia](#)
62. [Jaundice](#)
63. [Kidney Stones](#)
64. [Leucoderma](#)
65. [Neuritis](#)
66. [Nephritis](#)
67. [Obesity](#)
68. [Peptic Ulcer](#)
69. [Piles](#)
70. [Premature Greying Of Hair](#)
71. [Prostate Disorders](#)
72. [Psoriasis](#)
73. [Pyorrhoea](#)
74. [Rheumatism](#)
75. [Sexual Impotence](#)
76. [Sinusitis](#)
77. [Stress](#)
78. [Thinness](#)
79. [Tonsillitis](#)
80. [Tuberculosis](#)
81. [Varicose Veins](#)

DISEASES AND THEIR NATURAL TREATMENT

22. [Acne](#)
23. [Alcoholism](#)
24. [Allergies](#)
25. [Anaemia](#)
26. [Appendicitis](#)
27. [Arteriosclerosis](#)
28. [Arthritis](#)
29. [Asthama](#)
30. [Backache](#)
31. [Bronchitis](#)
32. [Cancer](#)
33. [Cataract](#)
34. [Cirrhosis Of The Liver](#)
35. [Colitis](#)
36. [Common Cold](#)
37. [Conjunctivitis](#)
38. [Constipation](#)
39. [Dandruff](#)
40. [Defective Vision](#)
41. [Depression](#)
42. [Diabetes](#)
43. [Diarrhoea](#)
44. [Dysentery](#)
45. [Eczema](#)
46. [Epilepsy](#)
47. [Falling Of Hair](#)
48. [Fatigue](#)

82. [Venereal Diseases](#)

PART IV

WOMEN'S PROBLEMS

83. [Menstrual Disorders](#)
84. [Pre-menstrual Syndrome](#)
85. [Menopausal Problems](#)
86. [Childbirth The Natural Way](#)
87. [Habitual Abortion](#)
88. [Female Sterility](#)
89. [Leucorrhoea](#)
90. [Inflammation Of The Uterus](#)
91. [Prolapse Of The Uterus](#)
92. [Vaginitis](#)
93. [Pruritus Vulvae](#)
94. [Hysteria](#)
95. [Goitre](#)

PART V

OTHER DISEASES

96. [Cholera](#)
97. [Dermatitis](#)
98. [Hiatus Hernia](#)
99. [Intestinal Worms](#)
100. [Malaria](#)
101. [Whooping Cough](#)
102. [Halitosis](#)
103. [Measles](#)
104. [Mumps](#)
105. [Pleurisy](#)
106. [Pneumonia](#)
107. [Sore Throat](#)
108. [Cystitis](#)

A COMPLETE HANDBOOK OF NATURE CURE