

OBSAH

ÚVOD

PŘEDCHÁZET JE LÉPE NEŽ LÉČIT 12

Tělesné otužování	13
Koupel paží	13
Studené mytí	14
Chůze ve vodě	14
Kartáčování kůže	14
Běhání v rose	15
Běhání ve sněhu	15

LÉČIVÉ BYLINY A DOMÁCÍ PROSTŘEDKY 17

Byliny	17
Bylinkové nápoje	21
Půst	24
V krátkosti o domácích prostředcích	25
Míchaný čaj rodiny Trebenových	25
Určování léčivých bylin	26
Sběr léčivých bylin	27
Uchovávání bylin	28

KŮŽE A VLASY 29

Kůže jakožto orgán	29
Nehty	32
Vlasy	33

PROBLÉMY S KŮŽÍ 39

Potní žlázy	34
Výživa	34
Léčebný půst	35
Absces	39
Akné	40
Alergie	41
Stařecké skvrny	42
Stařecké svědění	44
Bolesti očí	44
Vyrážka	45
Lišej ve vousech	49
Ochlupení	49
Puchýře na nohou	51
Výron krve	51
Čištění krve	53
Zánět prsních bradavek	58
Lenost střev	58
Hnisání	58
Ekzém	59
Zánět	60
Oheň	64
Lišej	65
Omrzliny	66
Nežity	67
Plíseň na nohou	68
Alergie v obličeji	69
Skvrny v obličeji	69
Krupice v obličeji	70
Péče o pleť	70
Vypadávání vlasů	71
Péče o vlasy	72
Růst vlasů	72
Kůže (nečistá)	76
Vyrážka na kůži	77

Onemocnění kůže	77
Nemoc kůže (chronická) . . .	82
Rakovina kůže	83
Skvrny na kůži	84
Skvrny na rohovce	85
Kuří oko	85
Svědivost	87
Strupy na hlavě	88
Lupy	88
Svrab	89
Jaterní skvrny	92
Mléčné strupy	93
Uhry	94
Mateřské znamení	94
Zánět nehtového lůžka	96
Houbové onemocnění nehtů	97
Poranění nehtů	98
Jizvy	99
Pigmentové skvrny	99
Šupinatý lišej	100
Úpal	102
Mazové žlázy	103
Bradavice	103

TIPY NA PÉČI O TĚLO

105

Péče o tělo	105
Akné	108
Péče o oči	109
Žilky v obličeji	109
Péče o pleť obličeje	109
Péče o vlasy	110
Péče o ruce	113
Upracované ruce	113
Kůže (nečistá)	113
Ještě jeden pokyn k péči o krásu	114