

♥ Obsah

SLOVO ÚVODEM	5
INFORMACE O LÉČIVÝCH BYLINÁCH	8
Určování bylinek	8
Sbírání léčivých bylin	8
Skladování bylin	9
Použití bylin a míchání směsí	9
TIPY PRO PŘEDCHÁZENÍ NEMOCEM	11
Otužování	11
Studené sprchování	12
Masáže pokožky	12
Běhání v rose	13
Běhání ve sněhu	13
VODOLÉČBA A ZÁBALY	14
Léčba vodou	14
Zábaly	19
NEMOCI SRDCE A KREVNÍHO OBĚHU	22
Jak vůbec srdce a krevní oběh fungují?	22
Proč jsou srdce a krevní oběh tolik zatěžovány?	23
DRUHY ONEMOCNĚNÍ	24
Angina pectoris	24
Arterioskleróza (kornatění cév)	26
Bušení srdce	28
Hučení v uších	29
Kornatění	31
Křeče v žilách	31
Křečové žíly	32
Kuřácká noha	33
Kuřácká závislost	34
Malátnost	35
Migréna	35
Neklid	35
Nízký krevní tlak	36
Noční pocení	37
Otevřená noha	38
Pocity celkové slabosti	39
Poruchy krevního oběhu	39
Poruchy látkové výměny	40
Poruchy prokrvování	41
Poruchy spánku	44
Poruchy srdečního rytmu	46
Poškození srdečního svalu	47
Přepětí organismu	47
Rozšíření srdce	48
Rozšíření srdečních věnčitých tepen	48
Srdeční astma	49

Srdeční infarkt	50
Srdeční obtíže	51
Srdeční poruchy	52
Srdeční slabost	53
Stavy napětí	53
Studené nohy	54
Špatný krevní oběh	54
Trombóza	55
Únava	57
Unavenost	57
Vodnatelnost srdce	58
Vyčerpání	58
Vysoký krevní tlak	59
Záchvat mrtvice	61
Zánět srdečního svalu	65
Zánět žil	66
Závrať	67
Zúžení tepen	69
Zúžení srdečních věnčitých tepen	69
Zvýšená hladina cholesterolu	70

ÚSPĚCHY PŘI LÉČBĚ SRDEČNÍCH A OBĚHOVÝCH ONEMOCNĚNÍ

Angina pectoris	71
Bolesti uší	71
Křečové žíly	71
Migréna	72
Otevřená rána	72
Poruchy krevního oběhu	74
Poruchy látkové výměny	74
Poruchy prokrvování	75
Vyčerpání	75
Vysoký krevní tlak	76
Závrať	76
Zúžení srdečních věnčitých tepen	77

LÉČIVÉ BYLINY A RADY PRO DOMÁCNOST

Česnek medvědí	78
Jitrocel kopinatý	78
Jmelí bílé	79
Kopřiva dvoudomá	79
Mateřídouška	80
Pampeliška	80
Preslička rolní	80
Švédské byliny	81
Jarní čaj	82
Bylinkový čaj pro celý rok	82
Čaj pro hubnutí	84
Rodinný bylinkový čaj Marie Treben	85
Půst	86
Domácí prostředky	86

SEZNAM LÉČIVÝCH BYLIN