

OBSAH

- Předmluva — 7
Výživa — 9
Nejdůležitější vitaminy a minerální látky — 19
Ideální pomocník pro vylučování: půst — 24
Pohyb a sport — 26
Psychická pohoda — 29
Přírodní metody jako aktivní svépomoc — 33
Bylinné přípravky — 37
Využijete účinků léčivých rostlin — 39
Účinná síla rostlin — 45
Byliny pro krásu - domácí kosmetika — 47
Léčivý význam některého ovoce, zeleniny a koření — 56
Některé známé a méně známé používané plodiny — 61
Použití bylin v kuchyni — 71
Samoléčba — 102
Absces — 103
Afty — 104
Akné — 105
Angína — 107
Angina pectoris — 109
Anémie — 110
Arterioskleróza — 111
Artróza — 113
Astma — 115
Bodnutí hmyzem — 117
Bolesti hlavy — 118
Bolesti v kříži — 120
Bradavice — 122
Bronchitida — 123
Bušení srdce — 125
Cirhóza jater — 127

MZK-UK Brno



•2610062276•

255442	19
UNIVERZITNÍ KNIHOVNA	
sign.: 2-1039.796	

- Citlivost na počasí — 128
Diabetes — 129
Dna — 131
Deprese — 132
Ekzém/Dermatitida — 135
Hematom — 138
Hemoroidy — 139
Herpes simplex — 141
Choroby srdce a krevního oběhu — 142
Chřipka — 143
Infarkt myokardu — 145
Ischias — 146
Kolísání krevního tlaku — 147
Krvácení z nosu — 148
Křečové žíly — 149
Ledvinové kameny — 150
Ledvinové potíže — 152
Lumbago — 153
Lupenka — 154
Migréna — 155
Nadýmání — 157
Nechutenství — 158
Nervozita — 159
Nestřídmost — 160
Neuralgie — 161
Ochrapnění — 162
Pálení žáhy — 163
Popáleniny — 164
Poruchy prokrvování — 165
Prostata — 166
Průjem — 168
Překyselený žaludek — 170
Rakovinová onemocnění — 171
Rýma — 174

- Senná rýma — 175
- Skleróza multiplex — 176
- Snížená imunita a obranyschopnost organismu — 177
- Spánek — 179
- Střevní kolika — 180
- Svalové křeče — 181
- Vředy na dvanáctníku — 183
- Zácpa — 184
- Záněty jater — 186
- Záněty ledvinové pánvičky — 187
- Záněty močového měchýře — 188
- Záněty nervů — 190
- Záněty nosních dutin — 191
- Zánět plic — 192
- Zánět slepého střeva — 193
- Zánět žaludeční sliznice — 194
- Zápach z úst — 196
- Žaludeční nervozita — 197
- Žaludeční vředy — 199
- Žlučové kameny — 201