

## ♥ *Obsah*

<b>SLOVO ÚVODEM</b> . . . . .	5
<b>INFORMACE O LÉČIVÝCH BYLINÁCH</b> . . . . .	8
Určování bylinek . . . . .	8
Sbírání léčivých bylin . . . . .	8
Skladování bylin . . . . .	9
Použití bylin a míchání směsí . . . . .	9
<b>TIPY PRO PŘEDCHÁZENÍ NEMOCEM</b> . . . . .	11
Otužování . . . . .	11
Studené sprchování . . . . .	12
Masáže pokožky . . . . .	12
Běhání v rose . . . . .	13
Běhání ve sněhu . . . . .	13
<b>VODOLÉČBA A ZÁBALY</b> . . . . .	14
Léčba vodou . . . . .	14
Zábaly . . . . .	19
<b>NEMOCI SRDCE A KREVNÍHO OBĚHU</b> . . . . .	22
Jak vůbec srdce a krevní oběh fungují? . . . . .	22
Proč jsou srdce a krevní oběh tolik zatěžovány? . . . . .	23
<b>DRUHY ONEMOCNĚNÍ</b> . . . . .	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 věnicových 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

<b>ONEMOCNĚNÍ . . . . .</b>	<b>71</b>
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

<b>LÉČIVÉ BYLINY A RADY PRO DOMÁCNOST . . . . .</b>	<b>78</b>
Česnek medvědí . . . . .	78
Jitrocel kopinatý . . . . .	78
Jmelí bílé . . . . .	79
Kopřiva dvoudomá . . . . .	79
Mateřídouška . . . . .	80
Pampeliška . . . . .	80
Přeslička 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

<b>SEZNAM LÉČIVÝCH BYLIN . . . . .</b>	<b>87</b>
--	-----------