

OBSAH

Úvod: PROČ UŽÍVAT K UDRŽENÍ SRDCE VE ZDRAVÍ BYLINNÉ PROSTŘEDKY?	5
1 MINIMALIZOVÁNÍ HLAVNÍCH RIZIKOVÝCH FAKTORŮ	13
Obecné faktory	14
Stres a osobnost	18
Cholesterol	20
Návody pro stravování a doplňky jídelníčku	27
2 JAK BYLINY PŮSOBÍ	31
Účinky bylin na srdce a něco navíc	31
Kardiaka (srdeční léčiva)	35
Diuretika	39
Účinné látky v rostlinách	45
3 PŘEHLED KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ	53
Hypertenze (vysoký krevní tlak)	53
Arterioskleróza	66
Srdeční příhoda způsobená městnavou srdeční slabostí	72
Angina pectoris	77
Intermitentní klaudikace (kulhavost)	80
Nedostatečný krevní oběh	82
Křečové žíly	84
4 PRŮVODCE LÉČIVÝMI ROSTLINAMI	89
Arnika; česnek kuchyňský; čistec lékařský; eleuterokok – „sibiřský ženšen“; heřmánek pravý; hloh; Hořec žlutý; chvojník čínský; janovec metlatý;	

jasan trnitý; jinan dvoulaločný; jírovec maďal;
 kalina topolová; karbinec evropský; kava kava; kola;
 koleus neboli pochvatec; konvalinka vonná;
 kopretina řimbaba; kozlík lékařský; krtičník hlíznatý;
 kukuřice setá; levandule lékařská; lípa; lobelka nadmutá;
 mrkev obecná; mučenka pletní; noční kaktus;
 ostropestřec mariánský; oves setý; paprika křovitá;
 petržel kadeřavá; pýr plazivý; rozmarýna lékařská;
 řebříček obecný; smetanka lékařská; srdečník obecný;
 svízeľ; šišák vroubkovaný; třezalka tečkovaná;
 vilín virginský; zázvor.

5 PŘÍPRAVA BYLINNÝCH LÉKŮ	125
Čaje	126
Tinktury	129
Preparáty ze sušených bylin	130