

♣ *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

I. ZDRAVÝ ŽIVOT 11

TIPY PRO PŘEDCHÁZENÍ NEMOCEM	11
Otužování	11
Studené sprchování	12
Masáže pokožky	13
Běhání v rose	13
Běhání ve sněhu	14
ZŮSTAT ZDRAVÝ	15
Úvod	15
Světlo	15
Vzduch	17
Voda	17
Pohyb	18
Zdravý spánek	20
Všeho s mírou	21
Můj denní plán	22

TIPY MARIE TREBEN PRO PÉČI O TĚLO	23
Úvod	23
Koupání	23
Suchá pleť	23
Mastná pleť	23
Akné	24
Péče o oči	24
Žilky v obličeji	25
Celková péče o obličej	25
Péče o vlasy	26
Péče o ruce	26
Namáhané ruce	26

Nečistá pleť	26
Mazové žlázy	27
A ještě jedna rada pro krásu	27
KOUPELE A VODOLÉČBA	28
Úvod	28
Omývání horní části těla	28
Studená koupel paží	29
Teplá koupel paží	29
Střídavá koupel paží	29
Koupel paží se zvyšováním teploty vody	30
Koupel nohou	30
Oplachy kolen	31
Oplachy stehen	32
Oplachy paží	32
Oplach hrudníku	32
Chůze ve vodě	32
UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ	33
Masáže	33
Gymnastická cvičení	33
Autogenní trénink	34
<u>II. ZDRAVÁ VÝŽIVA</u>	36
VÝŽIVA	36
Úvod	36
Spotřeba energie	36
Potřeba vody	37
Bílkoviny	37
Tuky	37
Uhlohydráty	38
Minerální látky a stopové prvky	39
Vitaminy	39
ORGÁNY TRÁVICÍ SOUSTAVY	41
Úvod	41
Ústní dutina	41
Jícen	42
Žaludek	42
Dvanáctník	43
Slinivka břišní	43
Žlučník	43
Tenké střevo	43
Tlusté střevo	44

BYLINKY A KOŘENÍ	45
Úvod	45
Anýz	45
Bazalka	45
Bobkový list	46
Česnek	46
Estragon	46
Fenykl	46
Hořčičné semínko	46
Chmel	47
Jitrocel	47
Kerblík	47
Kmín	47
Kokoška pastuší tobolka	47
Kopr	48
Kopřiva	48
Koriandr	48
Libeček	48
Majoránka	48
Máta	49
Mateřídouška	49
Mydlice lékařská	49
Nové koření	49
Pampeliška	49
Pažitka	50
Pelyněk	50
Pepř	50
Petržel	50
Podběl	50
Popenec	51
Prvosenka	51
Rozmarýn	51
Řeřicha	51
Sedmikráska	51
Skořice	51
Šalvěj	52
Šťovík	52
Vanilka	52

LÉČIVÉ ÚČINKY VÝŽIVY	53
Úvod	53
Artritida	53
Hemoroidy	53
Cholesterol	53

Infekce	54
Nespavost	54
Průjem	54
Rozedma plic	54
Srdeční poruchy	54
Vysoký krevní tlak	54
Zácpa	55
Záchvat mrtvice	55
Zánět dutin	55
Zánět slepého střeva	55
Zubní kaz	55
Žaludeční vředy	55

PŘÍPRAVA MEDU Z MĚSÍČKU ZAHRADNÍHO

A PAMPELIŠEK	56
Med z měsíčku zahradního	56
Pampeliškový med	56

RECEPTY Z KUCHYNĚ MARIE TREBEN 57

LÉČIVÉ BYLINY A DOMÁCÍ PROSTŘEDKY 61

Česnek medvědí	61
Jitrocel kopinatý	61
Jmelí	62
Kopřiva	62
Mateřídouška	63
Pampeliška	63
Přeslička	63
Švédské byliny	64
Jarní čaj	64
Bylinkový čaj pro celý rok	65
Čaj pro hubnutí	66
Rodinný bylinkový čaj Marie Treben	67
Půst	68
Domácí prostředky	69

SEZNAM LÉČIVÝCH BYLIN 70

VZPOMÍNKA NA MARII TREBEN 89

Její život	89
Bylinky – náplň života Marie Treben	89
Přednášky	90
Konec života	90