

OBSAH

ÚVOD

PŘEDCHÁZET JE LÉPE NEŽ LÉČIT 12	Tělesné otužování 12
	Studené mytí 13
	Kartáčování kůže 14
	Běhání v rose 14
	Běhání ve sněhu 15

VODNÍ STŘIKY

16	Studená koupel paží 17
	Teplá koupel paží 17
	Střídavá koupel paží 17
	Vystupňovaná koupel rukou 18
	Koupel nohou 18
	Střík nohou po kolena 19
	Střík celých nohou 20
	Střík na paže 20
	Střík na hrud' 21
	Šlapání do vody 21

ZÁBALY

22	Hrudní zábal 23
	Zábal lýtka 24
	Zábal těla 24
	Srdeční obklad 24

LÉČIVÉ BYLINY A DOMÁCÍ PROSTŘEDKY

26	Byliny 26
	Bylinkové nápoje 29
	Půst 33
	V krátkosti o domácích prostředcích ... 34

Míchaný čaj rodiny Trebenových 34
Určování léčivých bylin 36
Sběr léčivých bylin 36
Uchovávání bylin 37

NEMOCI SRDCE A KREVNÍHO OBĚHU

38	Srdce a cévní systém 38
	Onemocnění srdce a krevního oběhu 39
	Vyčerpanost 40
	Celková slabost 41
	Angina pectoris 41
	Kornatění tepen (vápenatění) 43
	Vysoký krevní tlak 46
	Nízký krevní tlak 51
	Zvýšená hladina cholesterolu 53
	Poruchy prokrvení 53
	Únava 58
	Vysílení 59
	Nohy (studené) 60
	Cévní křeč 60
	Zúžení cév 60
	Srdeční astma 61
	Srdeční obtíže 64
	Zánět osrdečníku 66
	Rozšíření srdce 66
	Srdeční infarkt 67
	Vada srdečních chlopní 68
	Bušení srdce 69
	Rozšíření věnicových cév 73
	Zúžení věnicových cév 73
	Zánět srdečního svalu 74
	Porucha srdečního svalu ... 75
	Porucha srdečního rytmu .. 76

Srdeční vada	76
Srdeční slabost	77
Vodnatelnost srdce	77
Křečové žíly	80
Slabost krevního oběhu	82
Selhání krevního oběhu	83
Poruchy krevního oběhu	83
Zemdenost	87
Migréna	87
Ochablost	87
Noční pocení	88
Otevřená noha	88
Hučení v uších	90
Kuřácká noha	94
Kuřácká závislost	94
Poruchy spánku	95
Záchvat mrtvice	98
Závratě	102
Porucha výměny látkové	105
Trombóza	106
Vysílení	110
Neklid	110
Zánět žil	111
Zvápenatělé cévy	112