

# OBSAH

	<b>ÚVOD</b>	
<b>PŘEDCHÁZET JE LÉPE NEŽ LÉČIT</b>	Tělesné otužování . . . . .	13
12	Studené mytí . . . . .	13
	Kartáčování kůže . . . . .	14
	Běhání v rose . . . . .	14
	Běhání ve sněhu . . . . .	15
	Vodní stříky . . . . .	15
	Mytí horní poloviny těla . . . . .	16
	Studená koupel paží . . . . .	17
	Teplá koupel paží . . . . .	17
	Střídavá koupel paží . . . . .	17
	Vystupňovaná koupel paží . . . . .	20
	Koupel nohou . . . . .	20
	Sřídavá koupel nohou . . . . .	21
	Střík nohou po kolena . . . . .	21
	Střík celých nohou . . . . .	22
	Střík na paže . . . . .	22
	Střík na hrud' . . . . .	23
	Šlapání do vody . . . . .	23
<b>LÉČIVÉ BYLINY A DOMÁCÍ PROSTŘEDKY</b>	Byliny . . . . .	26
26	Bylinkový nápoj . . . . .	29
	Čaje . . . . .	30
	Míchaný čaj rodiny Trebenových . . . . .	32
	Určování léčivých bylin . . . . .	33

Sběr léčivých bylin . . . . .	36
Uchovávání bylin . . . . .	36
Půst . . . . .	37
V krátkosti o domácích prostředcích . . . . .	37

**JAK SI UDRŽUJI  
ZDRAVÍ**

40

Světlo . . . . .	41
Vzduch . . . . .	42
Voda . . . . .	43
Pohyb . . . . .	44
Zdravý spánek . . . . .	46
Všeho s mírou . . . . .	47
Můj denní rozvrh . . . . .	48

**O BOLESTECH  
HLAVY  
A MIGRÉNĚ**

52

Bolesti hlavy . . . . .	53
Bolesti hlavy způsobené svalovým napětím	54
Migréna . . . . .	55
Záchvat migrény . . . . .	60
Ženy a migréna . . . . .	63
Děti a bolesti hlavy . . . . .	67
Nemocný migrénou . . . . .	68

**JEDNOTLIVÉ  
PRŮVODNÍ  
POTÍŽE**

72

Únava . . . . .	72
Celková slabost . . . . .	73
Pocity strachu . . . . .	73
Nechutenství . . . . .	73
Sklíčenost . . . . .	77
Malátnost . . . . .	77
Poruchy prokrvení . . . . .	77
Průjem . . . . .	79
Zvracení . . . . .	83
Vyčerpanost . . . . .	83
Horečka . . . . .	84
Bolesti hlavy . . . . .	85

Slabost krevního oběhu . . .	89
Poruchy krevního oběhu . .	90
Zemdenost . . . . .	91
Migréna . . . . .	91
Únava . . . . .	95
Hučení v uších . . . . .	95
Bolesti . . . . .	97
Pocit závratí . . . . .	98
Nevolnost . . . . .	100
Přetíženost . . . . .	101
Předrážděnost . . . . .	101
Neklid . . . . .	104

**UVOLŇOVACÍ  
CVIČENÍ**

105

Masážní cvičení . . . . .	105
Tělesná cvičení . . . . .	106
Akupresura . . . . .	107
Autogenní trénink . . . . .	108