

OBSAH

ÚVOD

PŘEDCHÁZET JE LÉPE NEŽ LÉČIT 13

Tělesné otužování	14
Koupel paží	14
Studené mytí	15
Šlapání do vody	15
Kartáčování kůže	15
Běhání v rose	16
Běhání ve sněhu	16

LÉČIVÉ BYLINY A DOMÁCÍ PROSTŘEDKY 20

Byliny	20
Čaje	23
Půst	25
V krátkosti o domácích prostředcích	26
Míchaný čaj rodiny Trebenových	26
Určování léčivých bylin	30
Sběr léčivých bylin	30
Uchovávání bylin	31

TRÁVICÍ SYSTEM 34

Ústní dutina	35
Jícen	35
Žaludek	35

Dvanáctník	36
Slinivka břišní	36
Žlučník	36
Tenké střevo	37
Tlusté střevo	37

**VÝŽIVA PŘI
ŽALUDEČNÍCH
OBTÍŽÍCH**
39

Tabulka povolených a zakázaných potravin.	42
Doba potřebná ke strávení jidel.	43

**TRÁVICÍ
OBTÍŽE**
45
O VÝŽIVĚ
47

Tipy k regulaci trávení.	45
Potřeba energie	47
Potřeba tekutin	50
Bílkoviny	50
Tuky	51
Uhlohydráty.	51
Minerální látky a stopové prvky.	52
Sodík.	52
Vápník.	52
Fosfor	53
Železo	53
Vitaminy	53
Vitamin A	53
Vitamin B ₁	54
Vitamin B ₂	54
Vitamin C.	54
Vitamin D	54

**ONEMOCNĚNÍ
ŽALUDKU
A STŘEV**
58

Praktické rady	58
Nechutenství	59
Onemocnění slinivky břišní . .	61

Nadýmání	65
Podráždění slepého střeva . . .	66
Plynatost střev	67
Krvácení do střev	67
Onemocnění střev	
(střevní katar)	68
Rozšíření střeva	69
Hniloba ve střevech	69
Střevní vřed	70
Rakovina střev	71
Tuberkulóza střev	72
Uzavření střev	73
Výhřez střeva	73
Střevní porucha	74
Lenost střev	75
Zánět tlustého střeva	75
Průjem	78
Zvracení	80
Žlučníkový záchvat	81
Onemocnění žlučníku	83
Žlučové kameny	84
Gastritida (zánět žaludku) . . .	85
Kolika	87
Bolesti břicha	88
Žaludeční obtíže	89
Plynatost žaludku	92
Krvácení žaludku	92
Tlak v žaludku	93
Rozšíření žaludku	93
Žaludeční vřed	93
Žaludeční křeče	95
Rakovina žaludku	96
Onemocnění žaludku	98
Kyselost žaludku	99
Žaludeční slabost	100

Zahlenění žaludku	100
Pálení žáhy	101
Zažívací obtíže	102
Cizopasníci	106
Tasemnice	106
Škrkavka	106
Roup	106
Ochabnutí svěrače	108
Zácpa	109
Žaludeční dieta	114
Dieta při gastritidě	114
Dieta při kataru žaludku a střev	115