

# Obsah

## ÚVOD

|   |   |    |
|---|---|----|
| <b>PŘEDCHÁZET<br/>JE LÉPE<br/>NEŽ LÉČIT 12</b>      | Tělesné otužování . . . . .                 | 12 |
|   | Studené mytí . . . . .                      | 13 |
|   | Kartáčování kůže . . . . .                  | 14 |
|   | Běhání v rose . . . . .                     | 14 |
|   | Běhání ve sněhu . . . . .                   | 15 |
|   | Vodní stříky . . . . .                      | 15 |
|   | Studená koupel paží . . . . .               | 16 |
|   | Teplá koupel paží . . . . .                 | 16 |
|   | Střídavá koupel paží . . . . .              | 16 |
|   | Koupel nohou . . . . .                      | 17 |
|   | Střík nohou po kolena . . . . .             | 17 |
|   | Střík celých nohou . . . . .                | 20 |
|   | Střík na paže . . . . .                     | 21 |
|   | Střík na hrud . . . . .                     | 21 |
|   | Šlapání do vody . . . . .                   | 21 |
| <b>LÉČIVÉ BYLINY A<br/>DOMÁCÍ<br/>PROSTŘEDKY 23</b> | Byliny . . . . .                            | 23 |
|   | Určování léčivých bylin . . . . .           | 28 |
|   | Sběr léčivých bylin . . . . .               | 29 |
|   | Uchovávání bylin . . . . .                  | 29 |
|   | Čaje . . . . .                              | 30 |
|   | Míchaný čaj<br>rodiny Trebenových . . . . . | 32 |
|   | Půst . . . . .                              | 33 |

## VÝŽIVA 37

|  |    |
|--|----|
| V krátkosti o domácích<br>prostředcích . . . . . | 36 |
| Železo . . . . .                                 | 38 |
| Měď . . . . .                                    | 38 |
| Vitamin C . . . . .                              | 39 |

## NEMOCI DÝCHACÍCH CEST 40

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Angína . . . . .           | 40 |
| Astma . . . . .            | 41 |
| Dušnost . . . . .          | 45 |
| Stísněnost . . . . .       | 47 |
| Průduškové astma . . . . . | 47 |
| Zánět průdušek . . . . .   | 48 |
| Bronchitis . . . . .       | 52 |
| Zánět pohrudnice . . . . . | 53 |
| Zahlenění prsou . . . . .  | 53 |
| Nachlazení . . . . .       | 54 |
| Horečka . . . . .          | 56 |
| Chřipka . . . . .          | 60 |
| Zanícený krk . . . . .     | 63 |
| Krční potíže . . . . .     | 64 |
| Bolení v krku . . . . .    | 65 |
| Chrapot . . . . .          | 68 |
| Senná rýma . . . . .       | 69 |
| Kašel . . . . .            | 70 |
| Zánět hrtanu . . . . .     | 71 |
| Katar hrtanu . . . . .     | 72 |
| Rakovina hrtanu . . . . .  | 73 |
| Černý kašel . . . . .      | 73 |
| Plicní astma . . . . .     | 76 |
| Krvácení plic . . . . .    | 77 |
| Rozedma plic . . . . .     | 77 |
| Zápal plic . . . . .       | 79 |
| Nemoc plic . . . . .       | 80 |
| Rozšíření plic . . . . .   | 85 |
| Rakovina plic . . . . .    | 85 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Voda v plících . . . . .         | 86  |
| Tuberkulóza plic . . . . .       | 86  |
| Zahlenění plic . . . . .         | 89  |
| Zánět mandlí . . . . .           | 89  |
| Zápach z úst . . . . .           | 93  |
| Zánět ústní dutiny . . . . .     | 94  |
| Zánět ústní sliznice . . . . .   | 94  |
| Krvácení z nosu . . . . .        | 96  |
| Zánět nosních dutin . . . . .    | 96  |
| Hučení v uších . . . . .         | 97  |
| Bolest v uších . . . . .         | 101 |
| Zánět nosohltanu . . . . .       | 102 |
| Katar nosohltanu . . . . .       | 102 |
| Kuřácké potíže . . . . .         | 103 |
| Kuřácká náruživost . . . . .     | 104 |
| Polykací potíže . . . . .        | 104 |
| Rýma . . . . .                   | 105 |
| Zhnisání čelních dutin . . . . . | 108 |
| Tvorba slz . . . . .             | 109 |
| Suché sliznice . . . . .         | 110 |
| Zahlenění . . . . .              | 110 |