

O B S A H



KAPITOLA 1 FARÁŘ PÍŠE DĚJINY

STRANA

6 — Kdo byl tento doktor vody a bylinek?

9 — Pět pilířů Kneippovy terapie

9 Voda 10 Pohyb 10 Bylinky 11 Strava

11 Rovnováha



KAPITOLA 2 VODA (HYDROTHERAPIE)

STRANA

12 — Životabudič voda

13 — Jak působí použití Kneippovy metody na naše tělo?

15 Studené stříky kolen

16 Koupel nohou v teplé vodě

16 Jaký je léčebný účinek vody?

17 — Intenzita podráždění

17 Konstituce 18 Teplota vody 18 Plocha

18 Trvání 18 Denní doba

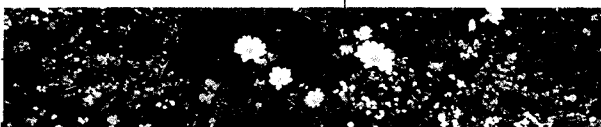
19 — Princip tréninku

KAPITOLA 3**KNEIPPOVA METODA V PRAXI****STRANA**

- 20** Posílení imunity
— 20 Chození naboso 21 Šlapání vody
- 22** Omývání
— 22 Omývání horní části těla 23 Omývání dolní části těla
- 24** Stříky
— 24 Stříky kolen 25 Stříky stehen 25 Stříky paží
26 Stříky obličeje 27 Jednoduché stříky celého těla (vlastními silami)
- 28** Koupele
— 29 Studená koupel paží 30 Studená koupel nohou
30 Studená koupel vsedě 31 Studená koupel dolní části těla
- 33** Zábaly a obklady
— 33 Studený zábal lýtek 34 Obklad na břicho
35 Tvarohový obklad 35 Sáček se senem

**KAPITOLA 4****POHYB****STRANA**

- 36** Mírný trénink srdce a krevního oběhu
— 37 Rychlá chůze a pomalý běh
- 41** Doporučené cviky
— 41 Cviky s čísly 42 Cviky zaměřené na nohy
43 Cviky zaměřené na žíly 45 Cviky zaměřené na kolena
46 Cviky zaměřené na záda a břicho 48 Cviky na krční páteř vsedě



KAPITOLA 5 — LÉČIVÉ ROSTLINY

STRANA

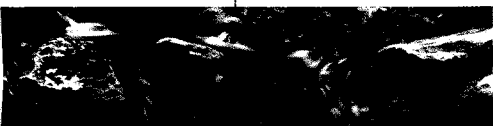
- 50 — Z historie léčivých rostlin
- 53 — Přehled Kneippových léčivých rostlin
 - 54 Arnika 55 Kozlík lékařský 56 Kopřiva
 - 57 Fenykl 58 Bez černý 59 Třezalka 60 Heřmánek
 - 61 Máta 62 Rozmarýna 63 Šalvěj 64 Jitrocel
 - 65 Zeměžluč
- 66 — Jiné léčivé rostliny s mírným účinkem
 - 66 Artyčok 66 Bříza 66 Hořec 67 Semena jitrocele indického 67 Seno 67 Chmel 67 Česnek
 - 67 Levandule 67 Lněná semínka 67 Lipový květ
 - 68 Pampeliška 68 Meduňka 68 Pupalka
 - 68 Měsíček lékařský 68 Tymián 68 Hloh
- 69 — Způsob přípravy léčivých rostlin



KAPITOLA 6 — VÝŽIVA

STRANA

- 70 — Kneippova výživová terapie
 - 70 Potraviny 71 Nápoje
- 72 — Výživa dnes
 - 72 Hlavní zdroje energie 73 Další živiny
- 74 — Změna stravovacích návyků
 - 74 Situace ve výživě 75 Vyvážená strava



KAPITOLA **7**

**POŘÁDEK V ŽIVOTĚ –
NALEZENÍ VNITŘNÍ ROVNOVÁHY**

STRANA

- 78** — Hlavní myšlenky Sebastiana Kneippa
80 — Biorytmus
— **81** Jóga **81** Autogenní trénink **82** Dechová cvičení
83 Progresivní relaxace podle Jacobsona



Informace

STRANA

Přehled **85** — Indikace pro Kneippovu terapii: Kdy vám co pomůže?

Tipy pro domácí léčbu **86** — Omývání, stříky, koupele a zábaly – snadno a rychle
88 — Kneippovy domácí lázně

Svépomoc **89** — Jak si můžete sami pomoci při lehkých potížích
92 — Doporučení pro děti

Výživa **94** — Osobní dotazník k problematice hmotnosti
95 — Tipy týkající se hubnutí

Recepty **96** — Smažené květy černého bezu; Bezinkový sirup; Posilňující polévka

Kneippova kúra **97** — Na co si dát pozor? Co vás čeká?

Rejstřík **99** — Přehled nejdůležitějších pojmů