



2610438314



Obsah

- 6 Úvod
Domácí prostředky: jemné a přírodní

9 Zajímavosti o domácích prostředcích

- 10 Co jsou domácí prostředky?
12 Šance a meze domácí léčby
13 Léčivé rostliny
14 Od aloe vera po ženšen:
abeceda nejdůležitějších léčivých
rostlin

27 Použití nejdůležitějších domácích prostředků

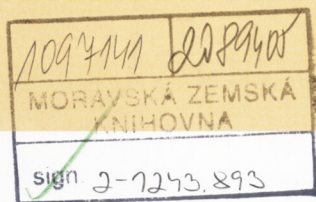
- 28 Speciální čajové směsi
31 Ocet a olej
35 Potraviny s léčivým účinkem
40 Voda a sůl
42 Rašelina, fango a jíl
45 Slunce, světlo a teplo
47 Masáže
49 Relaxační cviky

55 Přírodní pomoc při lehkých potížích

- 56 Hlava a krk
56 Unavené oči
57 Zánět očních spojivek
58 Ječné zrna
59 Bolesti v krku
60 Bolesti hlavy
63 Puchýřky na rtech
65 Afty v ústech
66 Krvácení z nosu
68 Zánět vedlejších nosních dutin
(sinusitida)
70 Záněty uší
72 Rýma
73 Zánět dásní
75 Bolesti zubů

77 Hrudník a plíce

- 77 Průduškové astma
79 Zánět průdušek (bronchitida)
80 Zánět prsní bradavky
82 Kašel



84 Srdce a cévy

- 84 Arterioskleróza
- 87 Zvýšený krevní tlak
- 89 Nízký krevní tlak
- 91 Žilní problémy

94 Žaludek a střeva

- 94 Nechutenství
- 96 Bolesti břicha
- 98 Nadýmání
- 100 Průjem
- 101 Zvracení
- 103 Nemoc z cestování (kinetóza)
- 104 Dráždivý tračník
- 105 Pálení žáhy
- 106 Zácpa

108 Močové cesty a pohlavní orgány

- 108 Infekce močových cest
- 110 Menstruační potíže
- 112 Problémy s prostatou
- 113 Zánět pochvy (kolpitida)

115 Kůže a nehty

- 115 Akné
- 117 Krevní výron
- 118 Ekzémy
- 120 Folikulitida
- 121 Kuří oko
- 122 Bodnutí hmyzem
- 124 Zánět nehtového lůžka
- 125 Kopřivka
- 126 Úpal
- 128 Bradavice

129 Svaly a kosti

- 129 Artróza/artridita
- 131 Pohmožděniny
- 132 Revmatické potíže
- 134 Bolesti zad
- 136 Zánět šlachové pochvy (tendovaginitida)
- 137 Natažení svalu, vazy nebo šlachy

139 Imunitní systém a látková výměna

- 139 Horečka
- 141 Dna
- 142 Sklon k infekcím

145 Psychika

- 145 Zlost, podrážděnost
- 147 Depresivní nálady
- 149 Vyčerpání/syndrom vyhoření
- 151 Nervozita/neklid
- 153 Poruchy spánku

155 Rejstřík**158 Autorka**