

# OBSAH

Úvod: PROČ UŽÍVAT K UDRŽENÍ SRDCE VE ZDRAVÍ BYLINNÉ PROSTŘEDKY? . . . . .	5
1 MINIMALIZOVÁNÍ HLAVNÍCH RIZIKOVÝCH FAKTORŮ . . . . .	13
Obecné faktory . . . . .	14
Stres a osobnost . . . . .	18
Cholesterol . . . . .	20
Návody pro stravování a doplňky jídelníčku . . . . .	27
2 JAK BYLINY PŮSOBÍ . . . . .	31
Účinky bylin na srdce a něco navíc . . . . .	31
Kardiaka (srdeční léčiva) . . . . .	35
Diuretika . . . . .	39
Účinné látky v rostlinách . . . . .	45
3 PŘEHLED KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ . . . . .	53
Hypertenze (vysoký krevní tlak) . . . . .	53
Arterioskleróza . . . . .	66
Srdeční příhoda způsobená městnavou srdeční slabostí . . . . .	72
Angina pectoris . . . . .	77
Intermitentní klaudikace (kulhavost) . . . . .	80
Nedostatečný krevní oběh . . . . .	82
Křečové žíly . . . . .	84
4 PRŮVODCE LÉČIVÝMI ROSTLINAMI . . . . .	89
Arnika; česnek kuchyňský; čistec lékařský; eleuterokok – „sibiřský ženšen“; heřmánek pravý; hloh; Hořec žlutý; chvojník čínský; janovec metlatý;	

jasan trnitý; jinan dvoulaločný; jírovec maďal;  
kalina topolová; karbinec evropský; kava kava; kola;  
koleus neboli pochvatec; konvalinka vonná;  
kopretina řimbaba; kozlík lékařský; krtičník hlíznatý;  
kukuřice setá; levandule lékařská; lípa; lobelka nadmutá;  
mrkev obecná; mučenka pletní; noční kaktus;  
ostropestřec mariánský; oves setý; paprika křovitá;  
petržel kadeřavá; pýr plazivý; rozmarýna lékařská;  
řebříček obecný; smetanka lékařská; srdečník obecný;  
svízel; šišák vroubkovaný; třezalka tečkovaná;  
vilín virginský; zázvor.

5 PŘÍPRAVA BYLINNÝCH LÉKŮ . . . . .	125
Čaje . . . . .	126
Tinktury . . . . .	129
Preparáty ze sušených bylin . . . . .	130