

Obsah

SLOVO ÚVODEM	5
INFORMACE O LÉČIVÝCH BYLINÁCH	8
Určování bylinek	8
Sbírání léčivých bylin	8
Skladování bylin	9
Použití bylin a míchání směsí	9
TIPY PRO PŘEDCHÁZENÍ NEMOCEM	11
Otužování	11
Studené sprchování	12
Běhání v rose	12
Běhání ve sněhu	13
Chůze v chladné vodě	13
Koupel paží	14
Masáže pokožky	14
TIPY PRO PÉČI O POKOŽKU	15
Koupele	15
Suchá pleť	15
Mastná pleť	15
Žilky v obličeji	15
Hrubá pleť	16
Ochablá pleť	16
Nečistá pleť	16
Mazové žlázy	17
ZŮSTAT ZDRAVÝ	18
Úvod	18
Světlo	18
Vzduch	20
Voda	20
Pohyb	21
Zdravý spánek	23

Všeho s mírou	24
Můj denní plán	25
ALERGIE	26
Úvod	26
Alergická onemocnění kůže	27
Alergie na bodnutí hmyzem	27
Alergie na plísně	28
Alergie na potraviny	29
Alergie na roztoče	35
Alergie na zvířecí srst	36
Astma bronchiální	37
Ekzém (Neurodermitis)	38
Ekzémy vzniklé přímým kontaktem	42
Kopřivka	42
Pylové alergie	43
BYLINNÉ RECEPTURY PRO LÉČBU ALERGIÍ	45
Alergické vyrážky	45
Astma	46
Bolesti očí	48
Celková slabost	49
Čištění krve	49
Chronická onemocnění pleti	51
Kožní alergie	52
Obličejové alergie	52
Očišťovací kúra	52
Senná rýma	53
Svědění	53
Vyčerpání	54
Vyrážka	55
ÚSPĚCHY PŘI LÉČBĚ ALERGIÍ	56
Bolesti očí	56
Bronchiální astma	56
Bronchitis	57
Kašel	58

Onemocnění plic	59
Péče o obličej	59
Plicní astma	59
Rakovina plic	60
Senná rýma	60
Vyčerpání	60
BYLINKY A PRAKTICKÉ RADY	61
Česnek medvědí	61
Jitrocel kopinatý	61
Jmelí	62
Kopřiva	62
Mateřídouška	63
Pampeliška	63
Švédské byliny	63
Jarní čaj	65
Bylinkový čaj pro celý rok	65
Čaj pro hubnutí	67
Rodinný bylinkový čaj Marie Treben	68
Půst	69
Domácí prostředky	69
PYLOVÝ KALENDÁŘ	70
SEZNAM LÉČIVÝCH BYLIN	71
VZPOMÍNKA NA MARIU TREBEN	89
Její život	89
Bylinky – náplň života Marie Treben	89
Přednášky	90
Konec života	90