

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| Předmluva k českému vydání .....                   | 11 |
| Úvod .....   | 13 |
| Vodní procedury .....                              | 16 |
| Léčivé byliny .....                                | 18 |
| Pohyb .....  | 20 |
| Výživa .....                                       | 22 |
| Režimová terapie .....                             | 24 |
| Zdravý životní styl .....                          | 26 |
| Zdravotní doporučení pro děti .....                | 30 |
| Před narozením .....                               | 30 |
| Novorozenci/kojenci .....                          | 30 |
| Děti předškolního věku .....                       | 33 |
| Školní věk a puberta .....                         | 34 |
| Zdravotní doporučení pro ženy .....                | 37 |
| Těhotenství .....                                  | 38 |
| Přechod a následující období .....                 | 38 |
| Zdravý životní styl ve druhé polovině života ..... | 40 |
| Poruchy v oblasti srdce a oběhu krevního .....     | 44 |
| Arterioskleróza a vysoký krevní tlak .....         | 44 |
| Preventivní opatření .....                         | 47 |
| Koronární srdeční onemocnění .....                 | 51 |
| Srdeční insuficience (nedostatečnost) .....        | 52 |
| Hypotonie (nízký krevní tlak) .....                | 52 |
| Žilní choroby .....                                | 53 |
| Kneippovské prostředky .....                       | 55 |
| Poruchy v oblasti dýchacích cest .....             | 58 |
| Nemoci z nachlazení .....                          | 58 |
| Prevence a otužování .....                         | 58 |
| Léčba .....  | 60 |
| Horečnatá nachlazení .....                         | 63 |
| Chronická bronchitida .....                        | 63 |

|   |     |
|---|-----|
| Astma bronchiálne .....   | 64  |
| Záněť vedlejších nosních dutin (Sinusitida) .....                                 | 65  |
| Kneippovské prostředky .....  | 65  |
| Poruchy v oblasti žaludku a střev .....   | 68  |
| Nechutenství, porucha trávení .....   | 69  |
| Dráždivé střevo (tračník) .....   | 71  |
| Chronická zácpa (Obstipace) .....   | 72  |
| Průjem .....  | 75  |
| Potíže žlučníku a jater .....   | 75  |
| Hemoroidy .....   | 76  |
| Kneippovské prostředky .....  | 77  |
| Poruchy v oblasti ledvin a močového měchýře .....                                 | 80  |
| Záněť měchýře (Cystitida) .....   | 81  |
| Dráždivý měchýř .....   | 82  |
| Ledvinové kameny a kaménky v měchýři .....  | 82  |
| Potíže s prostatou .....  | 83  |
| Kneippovské prostředky .....  | 84  |
| Poruchy přeměny látkové .....   | 86  |
| Zvýšené hodnoty tuků v krvi<br>(Hyperlipoproteinémie, hypercholesterinémie) ..... | 86  |
| Obezita (Adipositas) .....  | 90  |
| Cukrovka (Diabetes mellitus) .....  | 96  |
| Zvýšené hodnoty kyseliny močové<br>(Hyperurikémie), dna .....                     | 99  |
| Kneippovské prostředky .....  | 100 |
| Poruchy pohybového systému .....  | 103 |
| Chronický kloubový revmatismus .....  | 104 |
| Bechtěrevova nemoc .....  | 105 |
| Bolesti v oblasti zad<br>(„Nemoci meziobratlových plotének“) .....                | 106 |
| Artróza .....   | 108 |
| Revmatismus měkkých tkání .....   | 109 |
| Kneippovské prostředky .....  | 110 |
| Poruchy v oblasti nervové a psychické .....                                       | 114 |
| Vyčerpání pocházející ze stresu .....   | 114 |
| Poruchy spánku .....  | 116 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Depresivní stavy rozladěnosti ..... | 120 |
| Bolesti hlavy/Migréna .....         | 122 |
| Kneippovské prostředky .....        | 124 |
| Kožní nemoci .....                  | 127 |
| Neurodermitida/Alergie .....        | 127 |
| Akné .....                          | 129 |
| Mykóza nohou (plíseň) .....         | 130 |
| Kneippovské prostředky .....        | 131 |
| Vodoléčba – praktické pokyny .....  | 133 |
| Stříky .....                        | 135 |
| Kolenní střík .....                 | 136 |
| Stehenní střík .....                | 137 |
| Pažní střík .....                   | 137 |
| Prsní střík .....                   | 138 |
| Celkový střík .....                 | 138 |
| Koupele .....                       | 140 |
| Celková koupel .....                | 140 |
| Tříčtvrteční koupel .....           | 140 |
| Poloviční koupel .....              | 141 |
| Sedací koupel .....                 | 141 |
| Koupel nohou .....                  | 141 |
| Koupel paží .....                   | 141 |
| Omývání .....                       | 143 |
| Omývání horní části těla .....      | 143 |
| Omývání spodní části těla .....     | 143 |
| Celkové omývání .....               | 144 |
| Omývání břicha .....                | 144 |
| Zábaly a balení (náčinky) .....     | 145 |
| Zábal hrudníku .....                | 145 |
| Krátký zábal .....                  | 146 |
| Celkový zábal .....                 | 146 |
| Další zábaly .....                  | 146 |
| Senný sáček .....                   | 146 |
| Bahenní či rašelinový zábal .....   | 147 |
| Tvarohový zábal .....               | 147 |
| Hořčičný zábal .....                | 147 |

|   |     |
|---|-----|
| Napařování .....                                      | 148 |
| Napařování hlavy .....                                | 148 |
| Brouzání vodou, brouzdání rosou, chůze ve sněhu ..... | 149 |
| Brouzdání vodou .....                                 | 149 |
| Brouzdání rosou .....                                 | 149 |
| Chůze ve sněhu .....                                  | 150 |
| Léčivé byliny .....                                   | 151 |
| Příprava .....  | 152 |
| Bylinné čaje .....                                    | 153 |
| Rostlinné šťávy .....                                 | 155 |
| Éterické oleje čili silice .....                      | 155 |
| Doporučené léčivé byliny .....                        | 156 |
| Pohybová terapie .....                                | 168 |
| Trénink chůzí .....                                   | 168 |
| Jogging .....   | 169 |
| Tělocvik (gymnastika) .....                           | 169 |
| Jízda na kole .....                                   | 170 |
| Plavání .....   | 170 |
| Protahovací cvičení (strečink) .....                  | 171 |
| Tanec .....   | 171 |
| Výživa .....  | 173 |
| Uhlohydráty .....                                     | 174 |
| Tuky .....  | 175 |
| Bílkoviny .....                                       | 175 |
| Kuchyňská sůl, koření .....                           | 175 |
| Minerály, vitamíny .....                              | 176 |
| Probiotika .....                                      | 179 |
| Přívod tekutiny .....                                 | 180 |
| Další doporučení .....                                | 180 |
| Stupeň hodnoty potravin .....                         | 180 |
| Snídaně .....   | 181 |
| Dopolední svačina .....                               | 181 |
| Oběd .....  | 181 |
| Večeře .....  | 183 |
| Racionální sestavení jídelníčku .....                 | 183 |
| Plnohodnotná strava při onemocnění .....              | 183 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Půsty, alternativní diety .....   | 184 |
| Režimová terapie .....            | 185 |
| Aktivní relaxační léčba .....     | 186 |
| Relaxační a dechová terapie ..... | 186 |
| Autogenní trénink .....           | 187 |
| Jóga .....                        | 187 |
| Život Sebastiana Kneippa .....    | 190 |