

TEORIE

Slovo úvodem	5
CO JSOU ANTIBIOTIKA?	7
Historie jednoho úspěchu	8
Všechno začalo plísní	8
Princip působení antibiotik	11
Dnes používaná antibiotika	12
Bakterie – přátelé a nepřátelé	16
Náš bakteriální ekosystém	17
Bakterie vyvolávající nemoci	17
Využít výhody, minimalizovat rizika	22
Nebezpečné rezistence	22
Jak mohou antibiotika oslabit naš imunitní systém	24
Smysluplné podávání chemických antibiotik	25



PRAXE

PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKA	29
Jak působí rostlinné léky	30
Podpora obranyschopnosti	31
Antibiotické látky v rostlinách	32
Kdy jsou přírodní antibiotika alternativou?	38
Léky z říše rostlin	40
Nákup a příprava léčivých rostlin	41
Aloe pravá	45
Prha arnika	46
Propolis	47
Bříza	48
Potočnice lékařská	49
Skořicovník pravý	50
Klikva velkoplodá	50
Břečťan	52
Sporýš lékařský	53
Hřebíčkovec kořený	54
Zlatobýl obecný	55
Heřmánek pravý	55
Lichořeřišnice větší	56
Česnek	58
Křen selský	59
Řepík lékařský	60
Papája obecná	61
Extra: Výtažek z jader grapefruitů	62
Máta peprná	64
Měsíček lékařský	65

Šalvěj lékařská	66
Řebříček obecný	67
Třapatka	68
Lékořice	68
Kajeput střídavolistý	70
Tymián	71
Umckaloabo	72
Jalovec	72
Hořčice setá	73
Cibule kuchyňská	74
Extra: Koloidní stříbro	76

LÉČENÍ OBTÍŽÍ PŘÍRODNÍMI PRODUKTY 79

Nejčastější onemocnění 80

Jak najdu správnou rostlinu pro mé onemocnění?	81
Akné	83
Akutní bronchitida	84
Zánět spojivek	86
Zánět prsu	87
Vředy	89
Zánět kloubů	90
Chřipková infekce	91
Zánět močových cest	93
Opary	95
Žaludeční viróza	96
Zánět žaludeční sliznice	98
Zánět mandlí	100
Zánět středního ucha	101
Zánět sliznice dutiny ústní	103
Zánět vedlejších nosních dutin	104
Atopický ekzém	106



Zánět prostaty	108
Zánět nosohltanu	108
Rány a zranění	110
Zánět dásní	111
Extra: Plísňové infekce	113

Ozdravení střev po užívání antibiotik 116

Jak uniknout ze začarovaného kruhu	117
Věcný rejstřík	122
Rejstřík potíží	123