

Rostlinné léky

Pohled do historie i trošku jiný obraz toho, jak je možné se i v dnešní době léčit. Seznam zajímavých a málo využívaných přírodních produktů, jež bychom mohli příště vyzkoušet namísto léků. Čtete na str. 4–7.



Seznam antibiotik

Toto vydání *Herbáře* by mohlo být vlastně jakousi malou encyklopedií přírodních léků. Společně s odborníky a bylináři jsme pro vás stránku po stránce sepsali seznam nejběžnějších rostlin a nejpoužívanějších rostlinných antibiotik, z nichž si mnohé můžete sami pěstovat na zahrádce či na okením parapetu v malém bytě. Kompletní seznam najdete na stranách 8–17.

Propolis – pomoc od včel, str. 8.

Echinacea – povzbuzovač imunitního systému, str. 9.

Zázvor – zabiják bakterií a virů, str. 10.

Kurkuma – likvidátor rakoviny, str. 11.

Česnek – širokospektré antibiotikum, str. 12.

Grapefruit – protiplísňový pomocník, str. 13.

Lichořeřišnice – jednička na močové cesty, str. 14.

Tymián – vymítač parazitů, str. 15.

Šalvěj – lék na angínu, str. 16.

Skořice – protichřipkové koření, str. 17.

Voňavé léčení

I aromaterapie má své favority zkapalněné v lahvičkách, kteří nám mohou pomoci při rozličných zdravotních obtížích. Éterické oleje fungují stejně dobře, ba často i mnohem lépe než klasická antibiotika. Případně mohou být při jejich užívání vhodným doplňkem. Více na dvoustraně 18–19.

Domácí kuchyně

Přírodní antibiotika si můžeme vyrobit i doma v kuchyni. Bude nás to stát jen minimum nákladů a zlomek času. Vyzkoušejte například propolisovou tinkturu, zázvorový sirup nebo tymiánový krém. Rozhodně nebudete zklamáni. Zkuste to na str. 20–22.