

Obsah



Úvod	6
Svět alternativní medicíny	6
Když je léčba zelená	6
Od mechanického vidění k holistickému	8
Co to je holismus?	9
Holistická medicína	10
Kořeny holistické medicíny:	
Hippokrates a šamani	11
Princip a metodologie holistické medicíny	12
<i>Pozorovat a nemyslet</i>	13
<i>Zůstat a neodcházet</i>	14
<i>Události, ne problémy</i>	15
<i>Každý problém má řešení</i>	16
<i>Zodpovědnost, ne úkol</i>	17
Holistické techniky	18
Fytoterapie	20
Krátká historie fytoterapie	20
Fytoterapie: uznaná věda	23
Aktivní složky léčivých bylin	25
Sběr léčivých rostlin	26
Sušení a uchovávání léčivých rostlin	29
Přípravky a jejich použití	30
Jak připravit sušenou drogu	30

Jak připravit čerstvou drogu	31
<i>Nálev</i>	31
<i>Odvar</i>	33
Tinktury	34
<i>Mateřské tinktury nebo tinktury alkoholové</i>	34
<i>Vinné tinktury a léčivá vína</i>	34
Sirupy	35
Léčivé oleje	37

Slovník léčivých bylin 38

Běžné nemoci a jejich léčba 84

K léčbě abscesu	84
Péče o vlasy	84
K léčbě zánětu spojivek	85
K léčbě pohmožděnin	85
K léčbě hemoroidů	85
K léčbě migrény	86
K léčbě oparu	86
K léčbě impotence	86
K léčbě chřipky	87
K péči o pleť	87
Proti škytavce	88
K zmírnění pomerančové kůže	88
Ke zmírnění kašle	88
Proti zvracení	89

Rejstřík pojmů

<i>Vlastnosti léčivých bylin</i>	90
----------------------------------	----

Další doporučená literatura 94