

OBSAH

Předmluva 8

❖ **Znovuobjevené
staré poklady** 10

*Historie klášterního léčitelství; proč
jsou tradiční znalosti pro naše zdraví
hotovým požehnáním*

❖ **Portréty léčivých
roslin** 36

*Nejdůležitější rostliny klášterního
léčitelství – jak byly objeveny a co je
činí tak cennými*

❖ **Zdravý rytmus
života** 198

*Pevný základ pro tělo, ducha a duši;
jak můžeme znalosti jeptišek a mnichů
účelně využít v našem každodenním
moderním životě*

❖ **Praxe klášterního
léčitelství** 212

*Osvědčené terapie, které skutečně
pomáhají; jak působí a jak je může
každý snadno a bezpečně používat*

Pro psychiku a nervy 214

Poruchy spánku a nervozita 216

Úzkostné stavy 220

Deprese 222





Bolesti hlavy	224
Migréna	227
Nervové bolesti	230

Pro dýchací cesty 232

Rýma	234
Záněty krku a hltanu	238
Kašel	240
Horečnaté nachlazení	245
Záněty vedlejších nosních dutin	247
Záněty mandlí	249
Chronická bronchitida	251
Průduškové astma	252

Pro srdce a oběhový systém 254

Poruchy srdeční funkce	255
Chudokrevnost	258
Srdeční insuficience	259
Nízký krevní tlak	262
Vysoký krevní tlak	264
Kornatění cév	265
Poruchy srdečního rytmu	267
Cévní onemocnění	269
Hemoroidy	272

Pro žaludek a střeva 274

Záněty v ústech a hltanu	276
Nevolnost a zvracení	278
Dráždivý žaludek	281
Zánět žaludeční sliznice	284
Žaludeční a dvanáctníkový vřed	285
Dráždivý tračník	287
Zácpa	290
Průjem	293
Nemoci jater a žlučníku	295

Pro ledviny a močové cesty ... 298

Ledvinové kameny	299
Zánět a podráždění močového měchýře	302
Zbytnění prostaty	306

Pro pohlavní orgány 308

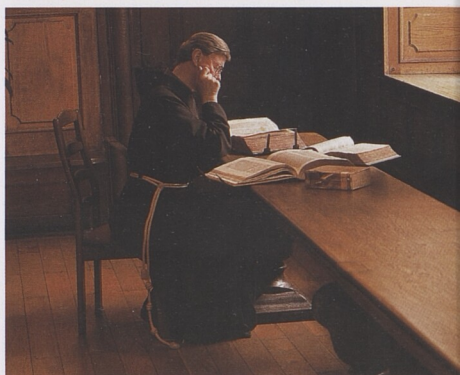
Impotence	310
Menstruační obtíže	312
Bolestivost a záněty ženských prsů	316
Proloužená nebo silná menstruace a poruchy cyklu	318
Přechod	320
Záněty pochvy	321
Těhotenské zvracení	324
Příprava na porod	326

Pro kůži 328

Ekzémy	333
Neurodermatitida	335
Lupénka	337
Kopřivka	338
Akné	339
Furunkly (nežity)	341
Bradavice	343
Opar	345
Houbové infekce	346
Rány	348
Bodnutí hmyzem	350
Solární dermatitida, popáleniny a opařeniny	352

Pro svaly a klouby 354

Artróza	355
Zánětlivá revmatická onemocnění	360
Dna	362





Bolesti zad	364
Svalové křeče	366
Tupá poranění	367

Speciální část

Pro děti

Pro kojence a malé děti	371
<i>Nadýmání a průjem</i>	371
<i>Nachlazení, rýma a kašel</i>	374
<i>Zánět středního ucha</i>	378
<i>Ouročky a seborrhoická dermatitida</i>	379
<i>Plenková dermatitida</i>	381
<i>Poruchy spánku</i>	382
<i>Prořezávání zoubků</i>	383

Pro starší děti (4 až 14 let)	385
<i>Dávivý kašel</i>	385
<i>Žaludeční a střevní potíže</i>	386
<i>Srach, nervozita a noční pomočování</i>	389

❖ Praktické aplikace 392

*Tajemství pátera Kiliána.
Jak si každý může připravit čaje,
masť, obklady, inhalace a koupele*

Správná příprava bylinkových čajů ...	394
Domácí příprava extraktů a tinktur ...	395
Domácí příprava masť	396
Účinné inhalace nad párou	397
Správné zábaly	398
Léčebné koupele	402

Historická díla a osobnosti	403
Slovníček	410
Seznam literatury	414
Rejstřík	416
Seznam vyobrazení	431