

SPIS TREŚCI

Od redakcji.....	5
Od autorów.....	7
Modlitwa Starszych Optiny.....	8
Jest jeszcze świątynia natury.....	11
KOMU I PO CO POTRZEBNA JEST WIEDZA BOTANICZNA.....	12
Dlaczego chorujemy?.....	17
DUCHOWE I MORALNE ŹRÓDŁA ZDROWIA.....	17
TWOJE JEDZENIE POWINNO BYĆ LEKARSTWEM.....	20
CHLEB JEST GŁOWĄ WSZYSTKIEGO.....	21
CZY OLEJ ROŚLINNY MUSI BYĆ RAFINOWANY?.....	22
CUKIER A ZDROWIE.....	23
WITAMINY A ZDROWIE.....	24
Witamina E.....	26
Witaminy z grupy B.....	27
NAWYKI ŻYWIENIOWE A ZDROWIE.....	28
ZNACZENIE POSTU.....	29
PALENIE TO NAŁÓG CZY SAMOBÓJSTWO?.....	31
STRES A ZDROWIE.....	32
LECZENIE ZIOŁAMI STANÓW STRESOWYCH.....	36
O LITOFAGII.....	37
WODA A KRZEM.....	39
WODA JAKO NOŚNIK INFORMACJI.....	41
MIKROELEMENTY W ROŚLINACH A ZDROWIE.....	41
PORADY OD BABCI.....	53
ODMŁADZANIE CIAŁA JAKO SPOSÓB NA ZAPOBIEGANIE CHOROBY.....	57
PORADY DLA MŁODYCH MATEK.....	59
JEŚLI DZIECKO ZACHOROWAŁO.....	61

Zioła lecznicze.....	65
----------------------	----

JAK LECZYĆ SIĘ ZIOŁAMI I CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ.....	65
---	-----------

ZBIERANIE, PRZECHOWYWANIE I SPOSOBY ZASTOSOWANIA ROŚLIN LECZNICZYCH.....	67
---	-----------

KIEDY I JAK NALEŻY PRZYJMOWAĆ LEK.....	70
---	-----------

CHARAKTERYSTYKA ROŚLIN.....	75
------------------------------------	-----------

Fitoterapia.....	265
------------------	-----

CHOROBY GRUCZOŁÓW

WYDZIELANIA WEWNĘTRZNEGO.....	265
--------------------------------------	------------

Gruzołak prostaty.....	265
------------------------	-----

Cukrzyca.....	270
---------------	-----

Wole.....	272
-----------	-----

Menopauza.....	273
----------------	-----

CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO.....	275
--	------------

Angina.....	275
-------------	-----

Astma oskrzelowa.....	276
-----------------------	-----

Dusznicza (dławica piersiowa).....	279
------------------------------------	-----

Fałd głosowy.....	279
-------------------	-----

Gardło, krtań – zapalenie.....	280
--------------------------------	-----

Gruźlica.....	281
---------------	-----

Grypa.....	283
------------	-----

Kaszel – wszystkie rodzaje.....	285
---------------------------------	-----

Migdałki gardłowe – zapalenie.....	286
------------------------------------	-----

Nerw słuchowy – zapalenie.....	287
--------------------------------	-----

Odporność – wzmacnianie.....	288
------------------------------	-----

Oskrzeli – przewlekłe zapalenie.....	289
--------------------------------------	-----

Płuca – zapalenie.....	290
------------------------	-----

Serce płucne.....	292
-------------------	-----

Ucho – zapalenie.....	293
-----------------------	-----

Zatoka szczękowa – zapalenie.....	295
-----------------------------------	-----

CHOROBY WĄTROBY I NEREK.....	297
-------------------------------------	------------

Kamica nerkowa.....	297
---------------------	-----

Kamica żółciowa.....	299
----------------------	-----

Kłębuszkowe zapalenie nerek.....	304
----------------------------------	-----

Marskość wątroby.....	306
-----------------------	-----

Odmiedniczkowe zapalenie nerek.....	306
Opistorchoza.....	308
Zespół gilberta.....	309
Zwapnienie wątroby.....	309
Żółtaczką, zapalenie wątroby,.....	311
CHOROBY UKŁADU TRAWIENNEGO	313
Dysbakterioza.....	313
Hemoroidy.....	314
Jama ustna – zapalenie.....	315
Jelito grube (okrężnica) – zapalenie.....	317
Pasożyty: leczenie, profilaktyka.....	319
Polipowatość.....	320
Przyzębie – zapalenie tkanek.....	321
Trzustka – stłuszczenie (lipomatoza).....	321
Trzustka – zapalenie.....	323
Wrzody żołądka i dwunastnicy.....	325
Zgaga.....	327
Żołądek – zapalenie.....	327
CHOROBY STAWÓW	331
Artroza, zapalenie stawów, zapalenie wielostawowe.....	331
Osteochondroza – zwyrodnienie kręgosłupa.....	333
Paluch koślawy (haluks).....	338
CHOROBY OCZU	339
Jaskra.....	339
Katarakta (zaćma).....	339
Spojówki – zapalenie.....	342
CHOROBY UKŁADU KRWIONOŚNEGO	345
Anemia.....	345
Białaczka.....	346
Hemofilia.....	348
Limfogranulomatoza (ziarnica złośliwa, chłoniak Hodgkina).....	349
Obliteracyjne zapalenie tętnic.....	351
Obrzęk limfatyczny (limfostaza).....	352
Toczeń rumieniowaty.....	355
Toksoplazmoza.....	356
Zakrzepowe zapalenie żył.....	356
CHOROBY KOBIECE	359
Ciąża zagrożona, ryzyko poronienia.....	359

Mięśniak macicy.....	361
Nadżerka szyjki macicy.....	365
Niepłodność (kobieca).....	365
Rzęsistkowica.....	367
CHOROBY SKÓRY	369
Bielactwo.....	369
Czyraki.....	369
Egzema.....	370
Hirsutyzm (depilacja)	371
Liszaj czerwony płaski.....	372
Modzele, nagniotki.....	373
Sklerodermia (twardzina).....	374
Zastrzał.....	374
CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO	377
Alkoholizm jest chorobą.....	377
Bezsennaść	378
Ból głowy.....	379
Depresja	381
Epilepsja.....	383
Jąkanie.....	386
Impotencja.....	386
Korzonki – zapalenie	387
Moczenie mimowolne.....	389
Moczenie nocne.....	390
Mózg – zapalenie.....	392
Paraliż (drętwienie rąk i nóg)	393
Choroba parkinsona	394
CHOROBY UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO	397
Arytmia.....	397
Dystonia naczyniowa	398
Guzy, nowotwory	400
Krwotoczne zapalenie naczyń.....	407
Miażdżycy.....	407
Nadciśnienie	409
Obrzęki różnego pochodzenia	413
Reumatyzm	414
Torbiele (nerek, wątroby).....	416
Choroba wieńcowa	418

KOSMETYKI, PIELĘGNACJA SKÓRY	421
Bliznowce	421
Maseczki oczyszczające do twarzy	422
Modzele na stopach i pocenie się stóp.....	422
Piegi, trądzik, sucha skóra, zaskórniki	423
Pielęgnacja włosów	424
Trądzik	426
Zmarszczki mimiczne	427
OCZYSZCZANIE ORGANIZMU	429
Oczyszczanie jelit	430
Oczyszczanie wątroby	433
Oczyszczanie krwi	435
Oczyszczanie limfy	437

Metody alternatywne zapobieganie i leczenie chorób	441
---	-----

KIEŁKI ZBÓŻ A ZDROWIE	441
Metody kiełkowania ziarna	443
Leczenie i profilaktyka	444
Wskazówki	445
DIETA ROZDZIELNA CZY IDEALNA?	447
Hirudoterapia.....	450
Aromaterapia	452
Łażnie oraz kąpiele lecznicze	454
Muzyka, taniec, sztuka i zdrowie	456
Wpływ koloru na zdrowie	459
Zioła lecznicze krainy syberyjskiej.....	466
PRZYPISY KOŃCOWE	467
ILUSTRACJE ROŚLIN	469

Załączniki	493
-------------------------	-----

ZAŁĄCZNIK 1. ZAWARTOŚĆ MAKRO- I MIKROELEMENTÓW W ROŚLINACH LECZNICZYCH	495
ZAŁĄCZNIK 2. PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA NIEKTÓRYCH ROŚLIN I ICH MOŻLIWE SKUTKI UBOCZNE	501
ZAŁĄCZNIK 3. SKOROWIDZ NAZW POLSKICH	507

ZAŁĄCZNIK 4. SKOROWIDZ NAZW ŁACIŃSKICH	511
ZAŁĄCZNIK 5. INDEKS ROŚLIN LECZNICZYCH WEDŁUG ICH ZASTOSOWANIA W SYBERYJSKIEJ MEDYCYNIE LUDOWEJ	515