

SPIS TREŚCI

Wstęp

11

CZĘŚĆ I

Dawkowanie i przygotowanie zioł w terenie

16

Odmierzanie dawki ziół

18

CZĘŚĆ II

***Phytoliberandum,* czyli samopomoc ziołowa**

26

Ukąszenia owadów

28

Urazy

34

Oparzenia

65

Urazy oczu

76

Zatrucia pokarmowe

i biegunka

80

Niedyspozycje kobiece

90

Higiena

93

Przeziębienia

99

Co zbierać zimą

108

Barszcz Sosnowskiego

118

CZĘŚĆ III

**Występowanie roślin, czyli jak szybko
znaleźć potrzebne rośliny w terenie**

126

**Kalendarium optymalnego pozyskiwania
różnych części roślin**

138

CZĘŚĆ IV

Appendix

144

Jodła i cis

146

Indeks nazw łacińskich

148

Bibliografia

155