

Spis treści



Jak korzystać z tej książki 6

JAK POSZUKUJE SIĘ ROŚLIN, KTÓRE MOŻNA ZASTOSOWAĆ W MEDYCYNIE

Wielkie bogactwo zasobów roślinnych i naukowe rygory ... 8–9

Od rośliny do leku 10–11

Współczesne badania naukowe 12–13

JAK WYKORZYSTUJE SIĘ LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI ROŚLIN

Leczenie ziołami w krajach zachodnich 14–15

Stosowanie ziół w różnych częściach świata 16–17

JAK TROSZCZYĆ SIĘ O SWOJE ZDROWIE

Konsultacja u lekarza 18–19

Preparaty farmaceutyczne 20–21

Gdzie i kiedy kupować środki ziołowe? 22–23

Przygotowanie ziół na własny użytek 24–25

Rośliny od A do Z 26

Choroby od A do Z 228

Słownik leków 326

Glosariusz 332

Przydatne adresy 338

Indeks 340

