

Spis treści

WPROWADZENIE	9
Zawsze lepiej jest zakasać rękawy, niż się martwić	18
Delikatny sposób samodzielnego leczenia	21
Części roślin i zawarte w nich substancje czynne	24
Roślinne substancje, które pomagają człowiekowi	30
RADY PRAKTYCZNE	35
Osobista naturalna apteczka	35
Przygotuj własną apteczkę	36
Jak stosować zioła z osobistej apteczki	39
Terminologia stosowana przy opisywaniu olejków eterycznych i innych preparatów, które chcemy dłużej przechowywać	45
Samodzielna uprawa ziół	48
PIĘTNAŚCIE ROŚLIN LECZNICZYCH	51
① MIĘTA	53
② LUKRECJA	63
③ KOCANKA WŁOSKA	73
④ BABKA PŁESZNIK	81

5	KURKUMA	91
6	DZIURAWIEC	105
7	GŁÓG	119
8	KOZŁEK LEKARSKI	129
9	ŻEN-SZEN	143
10	CZOSNEK	153
11	ALOES	163
12	POKRZYWA	173
13	MNISZEK POSPOLITY	183
14	LAWENDA	193
15	MIŁORZĄB DWUKLAPOWY	203

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ	213
--------------------------	-----

BIBLIOGRAFIA	219
--------------------	-----