

Spis treści

Skąd potrzeba napisania tej książki?	7
Zespół przewlekłego zmęczenia i brak chęci do działania	9
W żeń-szeniu tkwi siła i witalność	13
Nie od dziś zadziwia uczonych	13
Korzenie żeń-szenia na wagę zdrowia	14
Jakie związki bioaktywne udało się odkryć w korzeniach żeń-szenia?	14
Daje siłę i witalność.	16
Sprzymierzeniec układu odpornościowego.	16
Dlaczego jeszcze warto kurować się żeń-szeniem po CO-VID-19?	17
Kiedy należy zachować ostrożność.	17
W jakiej postaci jest dostępny w aptece?	18
Domowy ekstrakt z korzeni żeń-szenia.	20
Różeniec górski dodaje sił witalnych.	23
Rodem z Syberii i Mongolii.	23
Lecnicze związki gromadzi w kłączach i korzeniach.	24
Różeniec górski pod lupą ekspertów	24
Różeniec – kiedy zmęczenie utrudnia człowiekowi życie.	26
Minimalizuje skutki niedotlenienia mózgu i serca	27
Idealny środek dla ozdrowieńców, którym dokucza depresja	28
W jakiej postaci można kupić różeniec górski?	29
Dawkowanie preparatów z różenca górskiego	30
Czy istnieją przeciwwskazania do stosowania różenca górskiego?	30
Odwar z różenca górskiego pomocny w zmęczeniu	32

Róża dzika – esencja witamin w najlepszej postaci	35
Róże o najzdrowszych owocach	35
Zbieramy owoce róży	37
Zawierają ponad 130 związków leczniczych	37
Przetwory z owoców róży przyspieszają powrót do zdrowia.	39
Róża wspiera układ odpornościowy.	40
Najwartościowsze przetwory z owoców róży	40
Komu owoce róży mogą nie służyć?	41
Miód z przecierem z owoców róży – esencja zdrowia	42
Herbatka biostymulująca organizm	44
 Rokitnik pozwala szybciej zregenerować organizm	47
Tam, gdzie rośnie rokitnik	47
Nie tylko owoce rokitnika służą zdrowiu	50
Ogromna różnorodność związków leczniczych	51
Niekwestionowane źródło witalności	53
Rokitnik jest także pogromcą wirusów	54
Okazuje pomoc, gdy istnieje ryzyko nadkażeń (superinfekcji) przez bakterie	56
Specyfiki z rokitnika dostępne w handlu	56
Kiedy trzeba zrezygnować z leczenia rokitnikiem?	57
Herbatka z owoców rokitnika i maliny	60
Miód z owocami rokitnika	62
Miód z przecierem z owoców rokitnika	64
 Pokrzywa – niezastąpiony lek w procesie zdrowienia	67
Lek, który można mieć zupełnie za darmo	67
Konieczne zbieramy pokrzywę	68
Pozyskujemy ją tylko z miejsc czystych ekologicznie	69
Najlepsza kompozycja związków sprzyjających zdrowiu	69
Idealna, gdy organizm wymaga wsparcia	72
Wierny przyjaciel układu odpornościowego	74
Pokrzywa dostępna w aptece i sklepie zielarskim	74
Niekiedy należy zrezygnować z leczenia pokrzywą	76
Syrop z pokrzywy – skarb dla zdrowia	78

Miód z sokiem z pokrzywy	80
Inny sposób przygotowania miodu z sokiem z pokrzywy	81
Przewlekły stan zapalny w organizmie.	83
Propolis – bezpieczny i skuteczny środek przeciwzapalny.	87
Dzieło pracowitych pszczół	87
Ma niezwykle bogaty skład chemiczny	88
Stosowanie propolisu	89
W przewlekłym stanie zapalnym organizmu – nie ma jak pro- polis	89
Dodatkowa zaleta propolisu w przypadku osób po przebyciu COVID-19	90
Kto powinien unikać stosowania propolisu?	91
Masło propolisowe o działaniu przeciwzapalnym	92
Nalewka z propolisu	94
Kłopoty z oddychaniem, duszność, płytki oddech, prze- wlekły kaszel, problemy z odkrztuszaniem	97
Przeczytaj dokładnie ulotkę zanim kupisz syrop w aptece	98
Dogłęda poprawia komfort oddychania.	101
Przyjemnie pachnie żywicą	101
Zbieramy dogłędę	102
Co zawiera?	102
Daje ulgę w kaszlu i duszności, gdy inne środki zawodzą	102
Dlaczego jeszcze warto sięgać po leki z dogłędę po przebyciu COVID-19?	103
Kiedy zachować ostrożność podczas leczenia dogłędę?	104
Dogłęda dostępna w aptece	104
Mleko z dogłędą – niezastąpiony lek na uciążliwy kaszel ..	106
Syrop z dogłędę na męczący kaszel	108

Tymianek – lek pierwszej pomocy przy kłopotach z oddychaniem.	111
Szlachetna roślina lecznicza	111
Zbiera się ziele	114
Związki lecznicze	114
Jak działa tymianek?	114
Dostępność w aptece i sklepie zielarskim	115
Czy tymianek to bezpieczny lek?	115
Zioła o działaniu wykrztuśnym z tymiankiem	116
Domowy syrop z tymianku	118
Dodatkowa rada dla ozdrowieńców	120
 Cebula – stary, sprawdzony lek na kaszel i duszność.	123
Cebula biała i czerwona	123
Co znajdujemy w cebuli?	124
Oddala kaszel i niesie pomoc w duszności	124
Broni przed koronawirusem SARS-CoV-2	126
Kiedy odradza się kurację cebulą?	126
Preparaty z cebuli, które można nabyć w aptece	127
Duszona cebula ułatwiająca oddychanie i usprawniająca pracę płuc	128
Syrop z cebuli i miodu.	130
 Dziewanna – niezastąpiona w apteczce ozdrowieńców	133
Wartościowy lek z ugoru	133
W medycynie stosuje się kwiaty dziewanny	134
Bogactwo związków leczniczych	134
Usuwa ataki kaszlu i działa wykrztuśnie	134
Zwalcza wirusy i bakterie	135
Dziewanna to bezpieczny i skuteczny lek	136
Surowce lecznicze dostępne w aptece	136
Mleko z kwiatami dziewanny	138
Syrop ze świeżych kwiatów dziewanny	140
Syrop z suszonych kwiatów dziewanny	142

Utrata węchu i smaku.	145
Wąkrota azjatycka – pomoc dla uszkodzonych neuronów.	149
Figuruje także pod nazwą gotu kola.	149
Ziele wąkroty azjatyckiej – lekiem	150
Związki lecznicze.	150
Niebywała siła lecznicza.	152
Zwiększa ilość przeciwciał.	153
Do kupienia w aptece i sklepie zielarskim	153
Przypadki, w których niewskazane jest stosowanie wąkroty azja- tyckiej.	154
Napar z wąkroty azjatyckiej.	156
 Sięgajmy też koniecznie po pyłek kwiatowy.	159
Trening zapachowy	159
Niewydolność serca, duszność wysiłkowa, przyspieszona praca serca (tachykardia) i nasilenie choroby wieńcowej.	163
Serdecznik pospolity – gdy serce bije zbyt szybko.	167
Cenny lek z miedzy i rumowiska.	167
Surowiec, który leczy	168
Związki dobroczynne dla serca	168
Skutecznie stabilizuje pracę serca.	168
Dostępność serdecznika w aptece	170
Serdecznik – bezpieczny lek	170
Herbatka z serdecznika na zaburzony rytm serca.	172
Prosty specyfik z ziela serdecznika o szybkim działaniu na- sercowym.	174
 Głóg działa ochronnie na serce i dodaje mu energii.	177
Są dwa lecznicze gatunki głogu.	177
W medycynie stosuje się kwiatostany i owoce	178
Gwarancję skuteczności daje wyjątkowy skład chemiczny	180
Głóg osłabionemu sercu na ratunek.	180

Działa na serce ochronnie	181
Poprawia przewodnictwo w sercu	182
Głóg a choroba wieńcowa	182
Pomaga ustabilizować ciśnienie tętnicze.....	182
Dodatkowa zaleta dla ludzi po przebyciu COVID-19	183
Leki z głogu z apteki	183
Czy leki z głogu są bezpieczne w stosowaniu?.....	184
Miód gryczany z głogiem	186
Herbatka z kwiatostanów głogu – gdy serce potrzebuje wsparcia.	188
Herbatka z owocami głogu i aronii, działająca ochronnie na serce	190
 Aronia – wsparcie dla serca i całego układu krążenia	193
Daje obfite plony leczniczych owoców	194
Zbierajmy owoce na pożytek dla zdrowia	194
Nieprzebrane źródło związków sprzyjających zdrowiu.....	195
Aronia miła sercu.....	197
Pomoc w nadciśnieniu tętniczym	198
Działa ochronnie na serce i mózg po przebyciu COVID-19	198
Szukamy tylko dobrych przetworów z aronii	199
Czy są osoby, które nie powinny sięgać po owoce aronii?	200
Lek z aronii i głogu pomocny dla serca i mózgu.	202
Sok z aronii – eliksir dla serca	204
 Dodatkowa rada dla osób, które odczuwają objawy związane z zaburzeniami pracy serca	206
 Kłopoty z koncentracją i pamięcią oraz tzw. „mgła mózgowa”	209
 Pyłek kwiatowy – nadzieja na przywrócenie prawidłowej pracy mózgu.	213
Trudno zliczyć wszystkie dobroczynne związki zawarte w pyłku kwiatowym	213

Fenomen pyłku kwiatowego	214
Dlaczego jeszcze warto sięgać po pyłek kwiatowy po przebyciu COVID-19?.....	216
Jak najlepiej kurować się pyłkiem kwiatowym?	216
Wybieramy najlepszy pyłek kwiatowy.....	217
Kto powinien unikać zażywania pyłku kwiatowego?.....	218
Pyłek w postaci zawiesiny.....	220
Miód z pyłkiem kwiatowym – antidotum na zaburzenia pracy mózgu	222
 Bakopa drobnolistna – ratunek dla mózgu	225
* Jest nazywana <i>brahmi</i>	225
Pozyskuje się ziele bakopy.....	226
Przjrzyjmy się, co zawiera surowiec leczniczy.....	226
Dobrodziejstwo dla mózgu	226
Dostępność bakopy w aptekach i sklepach zielarskich	227
O tym trzeba wiedzieć:.....	228
Napar z ziela bakopy usprawniający pracę mózgu	230
 Czosnek wzmacnia procesy naprawcze w mózgu i broni przed mikrozakrzepami.....	233
Zna go każdy	233
Przydatność w leczeniu mają nie tylko ząbki czosnku.....	234
Idealnie skomponowany skład chemiczny.....	234
Jak najskuteczniej kurować się czosnkiem?	237
Jak złagodzić nieprzyjemny zapach czosnku po jego zjedzeniu?.....	237
Czosnek świeży czy w postaci preparatów z apteki?.....	238
O tym trzeba wiedzieć	239
Posiada wyjątkową zdolność wspomagania regeneracji neuronów.....	241
Zmniejsza ryzyko ponownego zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2	243
Broni przed zakażeniem groźnymi bakteriami po przebyciu COVID-19.....	244

Dlaczego jeszcze warto sięgać po czosnek?	244
Lecznice pesto z liści czosnku	246
Zielony twarożek z czosnkiem dla ozdrowieńców	248
Wąkrota azjatycka to także skarb dla mózgu	251
Lęk, stany depresyjne, wahania nastroju i bezsenność	253
Dziurawiec zamiast antydepresantów	257
Stara i ceniona roślina lecznicza	257
Lecznice jest ziele dziurawca	259
Co zawiera?	259
Zdobyl uznanie ekspertów.	259
Jak leczyć depresję dziurawcem?	261
Kiedy zrezygnować ze stosowania dziurawca?	262
Krople na depresję i lęk	264
Miód z dodatkiem wyciągu z dziurawca	266
Lawenda przywraca równowagę psychiczną	269
Zdobi ogród i leczy	269
Wonne kwiaty lawendy	270
Skład chemiczny	271
Ułatwia zasypianie i wycisza niepokój wewnętrzny.	271
Kilka słów o leczeniu lawendą.	272
Lawenda do kupienia w aptece lub sklepie zielarskim.	274
Czy istnieją przeciwwskazania do leczenia lawendą?	275
Krople lawendowe o działaniu przeciwdepresyjnym	276
Herbatka z lawendą na dobry sen	278
Rumianek ułatwia zasypianie i zapewnia dzień bez lęku	281
Wykorzystujemy tylko prawdziwy rumianek	281
Lekiem jest koszyczek rumianku.	283
Stanowi źródło cennych flawonoidów.	283
Przydaje się w stanach lękowych i bezsenności.	283
Rumianek na liście sprawdzonych środków zwalczających wi-	
rusy.	284

Rumianek z apteki	286
Kiedy nie zaleca się leczenia rumiankiem?	286
Herbatka rumiankowo-koperkowa na stany lękowe	288
Ból stawów i głowy	291
Imbir – zamiennik syntetycznych leków przeciwbólowych ...	295
Tam, gdzie rośnie imbir	295
Lecznicze kłącza	296
Imbir pod lupą uczonych	296
Naprawdę oddala ból	297
Zapobiega ponownemu zakażeniu przez koronawirusa SARS-CoV-2	297
Dodatkowa korzyść z zastosowania imbiru	298
W jakiej postaci można kupić imbir?	298
Imbir – przeciwwskazania	299
Syrop z imbiru i miodu	302
Herbatka imbirowo-malinowa	304