

SPIIS TREŚCI

Przedmowa: 4

CZĘŚĆ FITOTERAPIA SENSORYCZNA –

1

WPROWADZENIE 6

Co to jest fitoterapia sensoryczna 8

Początki Seed Sistas 11

Dlaczego rośliny mają tak ogromne znaczenie 14

Jak korzystać z tej książki 20

CZĘŚĆ FUNDAMENTY

2

FITOTERAPII SENSORYCZNEJ 22

Astrologia herbalna 24

Kolory i system czakr 30

Koło roku pogan 34

Idea żywiołów w medycynie tradycyjnej 36

CZĘŚĆ NARZĘDZIA

3

FITOTERAPII SENSORYCZNEJ 46

Pięć narzędzi fitoterapii sensorycznej 48

Obserwacja 49

Intuicja 56

Interpretacja 60

Opracowanie charakteru rośliny 61

Interpretacja marzeń rośliny 63

Inne ważne narzędzia 66

Bezpieczeństwo 70

Zbieranie ziół 72

Przechowywanie

i przetwarzanie ziół 74

Stosowanie ziół do celów

lecniczych 79

CZĘŚĆ PODRÓŻ PRZEZ PORY ROKU Z FITOTERAPIĄ SENSORYCZNĄ 80

4

WIOSNA

WODA

LIŚCIE 87

Wiosna/żywiół Wody 88

Układ limfatyczny 90

Układ moczowy 92

Liście 96

Ziola:

Babka lancetowata 98

Przytulia czepna 104

Rozmaryn 110

Wartości odżywcze liści oraz rytuały z liśćmi 116

OGNISTE KWIATY LATA 118

Lato/żywiół Ognia 120

Układ sercowo-naczyniowy 122

Krew 125

Kwiat 126

Ziola:

Stokrotka 128

Wrzos 134

Krwawnik pospolity 140

Wartości odżywcze kwiatów oraz rytuały z kwiatami 148

JESIEŃ POWIETRZE NASIONA 150

Jesień/nasiona 152

Układ nerwowy 154

Układ oddechowy 159

Nasiona 162

Ziola:

Dzika róża 166

Fenkuł włoski 172

Czarny bez 178

Wartości odżywcze nasion oraz rytuały z nasionami 184

ZIMA ZIEMIA KORZENIE 186

Zima/żywiół Ziemi 188

Układ mięśniowo-szkieletowy 190

Skóra 192

Układ pokarmowy 194

Korzenie 200

Ziola: 224

Mniszek lekarski 202

Kozłek lekarski 210

Chrzan 216

Wartości odżywcze korzeni oraz rytuały z korzeniami 224

13 KSIĘŻYCÓW

ŻYWIOŁ DUCHA

CAŁA ROŚLINA 226

13 księżyców/żywiół Ducha 228

Żeński układ rozrodczy 232

Męski układ rozrodczy 235

Roślina w całości 238

Ziola:

Bylica pospolita 240

Bieluń dziędzierzawa 248

Mak 256

Odżywianie z duszą 264

Co dalej? 265

Bibliografia oraz polecane lektury 266

Indeks alfabetyczny 267

Podziękowania 272

Źródła zdjęć 272

