

OBSAH

Předmluva	7
Kapitola I Ruská lidová medicína a jejích 8 magických prostředků	9
Kapitola II Příprava léků v domácích podmínkách	21
Kapitola III Principy, techniky a všeobecné informace o použití fyzioterapie doma	25
Kapitola IV Ruské lidové recepty od A do Z	42
Příloha 1 Rostlinná lékárna	181
Příloha 2 Kořenová–zeleninová–obilná lékárna Kuchařské typy ruské kuchyně	202
Příloha 3 Několik „triků“ pro usnadnění přípravy domácích prostředků	214
Informace o tom, kde je možné získat v knize uvedené zdravotní pomůcky a přípravky	216
Seznam nemocí zmíněných v kapitole IV	217