

O B S A H

ČÁST I ZKUŠENOSTI

Čím přispěl život	13
Jeden příběh ze života navíc	17
Konflikt na akademické půdě	19
Největší poklady dávné minulosti	21
Všechno je prostě jinak	25
Zelené naděje nejsou věčné	25
Pohádka o Šípkové Růžence	29
Za jakou cenu?	32
Riskantní kopřivová horečka	34
Co nejedí švýcarské krávy	37
Před bezem klekni?	38
Potravinový čaj	40
Prakticky nikoho neléčím . . .	41
Důvěřujte léčivým silám přírody	42
Dobrá rada nad zlato?	43
Čím přispěla moderní věda	43
Nejlepší forma léčivých bylin	44
Hlavní zásady pro využití a zpracování divokých zelenin	45
Jak se v divokých zeleninách orientovat?	50
Zapomněli jsme na řasy	52
Ale co pít	53

ČÁST II MOZAIKA TEORIE A PRAXE

Úvodem	56
Bez černý	57
Bez červený – hroznatý	58
Blatouch	60
Brusinka	61
Bříza bradavičnatá	61
Čekanka obecná	61
Česnek divoký – medvědí	62
Dobromysl obecná	63
Dřišťál – dráč	64
Hluchavka bílá	65

Chmel	65
Jahodník obecný	67
Jetel luční	67
Jitrocel kopinatý	68
Jitrocel velký	68
Kokoška – pastuší tobolka	70
Kopřiva dvoudomá	71
Koňský šťovík	74
Kostival lékařský	74
Kozí brada luční	75
Kozí noha	76
Lebeda (divoký špenát)	77
Lípa	78
Lopuch	78
Maliník	79
Mateřídouška	80
Mochna husí	80
Mrkev obecná	81
Ohnice polní	81
Pampeliška – smetanka lékařská	82
Plicník lékařský	84
Podběl léčivý	84
Ptačinec obecný (žabinec)	85
Rdesno – hadí kořen	86
Řebříček obecný	87
Řeřišnice luční (potočnice lékařská)	87
Sedmikráska	88
Šípek	90

ČÁST III

BEZ ZÁVĚREČNÉ TEČKY

Morálka dneška	95
Několik konfrontací	95
Pilulky?	96
Síla nesmírná	97
V čem je budoucnost medicíny	98

DODATEK (ale ve skutečnosti to nejdůležitější)

Sedm zákonů	101
Dvanáct pravidel	103
Tabulka potravin z hlediska kvality energie	105
Podrobnější klasifikace JIN a JANG	106
Doporučená literatura	109