

# OBSAH

<i>Řehole svatého Benedikta</i> ( <i>Regula Sancti Benedicti</i> )	4	Požehnání a dobré slovo	65
<b>Stručné dějiny mnišství</b>	<b>6</b>	Trpělivost	65
<b>Lékařství v kláštorech: tisíciletá historie</b>	<b>10</b>	Chudoba	67
Náboženství ve středověku a jeho vliv na lékařskou vědu	11	Stálost	67
Od klášterních lékařských škol k laickým	12	Mírnost	68
Starobylý způsob léčení: lékárnická zahrada	12	Pokora	69
<b>Nejznámější léčivé rostliny z klášterní zahrady</b>	<b>14</b>	<b>Jídelníček a pravidla stravování</b>	<b>70</b>
<b>Mniši pověřeni péčí o pocestné a nemocné</b>	<b>20</b>	Benediktini a jejich vztah k jídlu	70
<b>Mimořádná lékařka Hildegarda z Bingenu</b>	<b>22</b>	Františkáni a dominikáni a jejich vztah k jídlu	74
Světské školy a špitály	24	Jezuité a jejich vztah k jídlu	75
Salernská lékařská škola	25	Kartuziáni a jejich vztah k jídlu	77
Středověká nemocnice	25	Příděl stravy pro mnichy ve středověkém období	78
<b>ČAJE A NÁLEVY</b>	<b>27</b>	<b>U STOLU S MNICHY: MODERNÍ PRAVIDLA PRO ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ</b>	<b>80</b>
<b>Holistická koncepce</b>	<b>54</b>	<b>BONTON VE STŘEDOVĚKU</b>	<b>86</b>
Holistická koncepce u Hildegardy z Bingenu	57	<b>RECEPTY NA AROMATICKÁ DOCHUCOVADLA</b>	<b>88</b>
Léčivé schopnosti kamenů a krystaloterapie	59	<b>Koření</b>	<b>92</b>
Moderní úvahy	60	<b>VAŘENÍ ZE ZBYTKŮ</b>	<b>96</b>
<b>Malé velké ctnosti</b>	<b>61</b>	<b>Léčení pomocí stravy: přírodní procedury pro regeneraci organismu</b>	<b>104</b>
Poslušnost	61	Ocet, přírodní očistný prostředek	104
Ticho	62	Česnek, posilující prostředek pro náš imunitní systém	105
<i>Jak dosáhnout ticha</i>	64	Citron, vitamin C pro vaše zdraví	106
		Olivový olej, od složky středomořské stravy ke zkrášlujícím procedurám	108

Med, pokrm bohů	108	VÝROBA POLŠTÁRKŮ	
Propolis, přírodní antibiotikum	109	PRO TEPLU I CHLAD	132
Feferonky, páliví pomocníci	110	<b>Řehole svatého Benedikta</b>	
Sůl, cenný spojenec krásy	111	<b>jako inspirace pro</b>	
		<b>manažery</b>	<b>133</b>
<b>Znovunalezení středu:</b>		PLANĚ ROSTOUcí	
<b>koncentrace a meditace</b>	<b>112</b>	ROSTLINY V KUCHYNI	137
<b>Modlitba jako zdroj</b>		Kopřiva	138
<b>uzdravení</b>	<b>115</b>	Pampeliška	139
Svatí léčitelé	116	Silenka	140
Co udělat, abychom cítili		Chřest	141
blízkost světců?	116	Sléz	142
Dovolávání se ochrany		Merlík	143
Panny Marie	118	Lopuch	144
Dovolávání se ochrany		Měsíček	145
andělů	118	Jitrocel	146
Andělská korunka	118	Brutnák	147
		Řimbaba	148
<b>Radost, zdroj života</b>	<b>119</b>	Bez	149
Gelotologie či klaunoterapie	120		
<b>Světcí radosti</b>	<b>122</b>	<b>Další přírodní léčivé</b>	
Svatý František z Assisi	122	<b>prostředky, plody</b>	
Svatá Tereza z Avily	122	<b>moudrosti</b>	<b>150</b>
Svatý Filip Neri	123	Jíl, pomoc ze země	150
Svatý František ze Sales	123	Jedlá soda, nejvšestrannější	
Svatý Jan Bosco	124	věc ve spíži	151
Svatý Dominik Savio	124	Přírodní hygienické	
Svatý Josemaría Escrivá		a zkrášlující procedury	151
de Balaguer	125	Přírodní deodoranty	152
		Přírodní tělové	
<b>Práce a odpočinek</b>	<b>126</b>	oleje	153
Nemrhat časem!	127	Přírodní peelinky	153
Odpočinek	128	Přebytečné chloupky	154
Přírodní prostředky		Suchá pokožka	154
pro lepší spaní	129	Ekzémy a zarudnutí	
		kůže	156