

OBSAH

Předmluva 8

❖ **Znovuobjevené
staré poklady** 10

Historie klášterního léčitelství; proč jsou tradiční znalosti pro naše zdraví hotovým požehnáním

❖ **Portréty léčivých
rostlin** 36

Nejdůležitější rostliny klášterního léčitelství – jak byly objeveny a co je činí tak cennými

❖ **Zdravý rytmus
života** 198

Pevný základ pro tělo, ducha a duši; jak můžeme znalosti jeptíšek a mnichů účelně využít v našem každodenním moderním životě

❖ **Praxe klášterního
léčitelství** 212

Osvědčené terapie, které skutečně pomáhají; jak působí a jak je může každý snadno a bezpečně používat

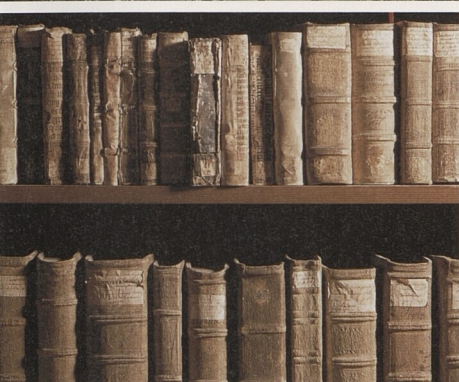
Pro psychiku a nervy 214

Poruchy spánku a nervozita 216

Úzkostné stavy 220

Deprese 222





Bolesti hlavy	224
Migréna	227
Nervové bolesti	230

Pro dýchací cesty

Rýma	234
Záněty krku a hltanu	238
Kašel	240
Horečnaté nachlazení	245
Záněty vedlejších nosních dutin	247
Záněty mandlí	249
Chronická bronchitida	251
Průduškové astma	252

Pro srdce a oběhový systém

Poruchy srdeční funkce	255
Chudokrevnost	258
Srdeční insuficience	259
Nízký krevní tlak	262
Vysoký krevní tlak	264
Kornatění cév	265
Poruchy srdečního rytmu	267
Cévní onemocnění	269
Hemoroidy	272

Pro žaludek a střeva

Záněty v ústech a hltanu	276
Nevolnost a zvracení	278
Dráždivý žaludek	281
Zánět žaludeční sliznice	284
Žaludeční a dvanáctníkový vřed	285
Dráždivý tračník	287
Zácpa	290
Průjem	293
Nemoci jater a žlučníku	295

Pro ledviny a močové cesty ... 298

Ledvinové kameny	299
Zánět a podráždění močového měchýře	302
Zbytnění prostaty	306

Pro pohlavní orgány 308

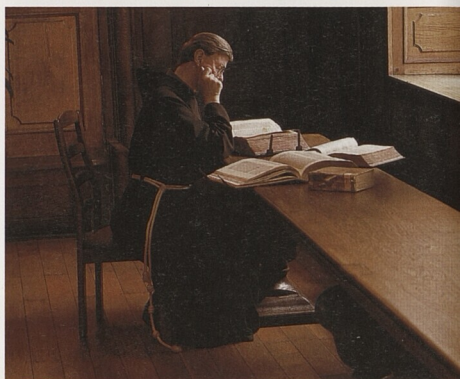
Impotence	310
Menstruační obtíže	312
Bolestivost a záněty ženských prsů	316
Prodloužená nebo silná menstruace a poruchy cyklu	318
Přechod	320
Záněty pochvy	321
Těhotenské zvracení	324
Příprava na porod	326

Pro kůži 328

Ekzémy	333
Neurodermatitida	335
Lupénka	337
Kopřivka	338
Akné	339
Furunkly (nežity)	341
Bradavice	343
Opar	345
Houbové infekce	346
Rány	348
Bodnutí hmyzem	350
Solární dermatitida, popáleniny a opaření	352

Pro svaly a klouby 354

Artróza	355
Zánětlivá revmatická onemocnění	360
Dna	362





Bolesti zad 364
 Svalové křeče 366
 Tupá poranění 367

Speciální část

Pro děti 370

Pro kojence a malé děti 371
Nadýmání a průjem 371
Nachlazení, rýma a kašel 374
Zánět středního ucha 378
Ouročky a seborrhoická dermatitida 379
Plenková dermatitida 381
Poruchy spánku 382
Prořezávání zoubků 383

Pro starší děti (4 až 14 let) 385
Dávivý kašel 385
Žaludeční a střevní potíže 386
Strach, nervozita a noční pomočování 389

❖ Praktické aplikace 392

*Tajemství pátera Kiliána.
 Jak si každý může připravit čaje,
 masti, obklady, inhalace a koupele*

Správná příprava bylinkových čajů ... 394
 Domácí příprava extraktů a tinktur ... 395
 Domácí příprava mastí 396
 Účinné inhalace nad párou 397
 Správné zábaly 398
 Léčebné koupele 402

Historická díla a osobnosti 403
 Slovníček 410
 Seznam literatury 414
 Rejstřík 416
 Seznam vyobrazení 431