

OBSAH

1. **O PYRAMIDÁCH**7
Pro zdraví prospěšná tradiční pyramida zemí Latinské (jižní) Ameriky. Zdraví podporující tradiční výživová pyramida středo- a severoasijská. Tradiční pyramida středomořská. Vegetariánská pyramida. Věda o výživě. Pyramida pro zdravý život dnes. Co mají neustále se měnící moderní výživové pyramidy společného s léčivými bylinami? Pyramida světů.
2. **LÉČIT NEBO UZDRAVOVAT?**23
Zpět k bylinám: léčí nebo uzdravují? Vyšla tedy pyramida sedmá. Pyramida osmá.
3. **VĚDA PRO VĚDU – NEBO VĚDA PRO LIDI?**40
Barvínek. Devětsil. Fenykl. Jahodník obecný. Kmín. Yzop. Sedmikráska chudobka. Hluchavka bílá. Smil písečný.
4. **PROČ NE – A CO ANO**46
5. **VŠEOBECNÁ ROZPRAVA – MOZAIKA TEORIE A PRAXE**51
Úvod. Hlavní zásady pro využití a zpracování divokých zelenin. Polévka. Knedlíčky do polévek. Špenát I. Špenát II. Zeleninové jídlo. Karbanátky. Smažená zelenina. Jak se v divokých zeleninách orientovat? Lopuch větší. Pampeliška – Smetanka lékařská. Petržel zahradní. Puklérka islandská. Zapomněli jsme na řasy.
6. **MONOLOG: PŘÍTOMNOST NEEXISTUJE BEZ MINULOSTI**63
Čím v minulosti přispěl život. Jeden příběh ze života navíc.

7. ODOBOČKA K NEJVĚTŠÍM POKLADŮM DÁVNÉ MINULOSTI	73
O medicíně ducha a o různém.	
8. ZELENÉ NADĚJE NEJSOU VĚČNÉ A JEŠTĚ DALŠÍ OSVOBOZUJÍCÍ PRAVDY.....	79
Věčně zelené naděje. Před závěrečnou tečkou. Ještě o Šípkové Růžence. Za jakou cenu? Co nejedí švýcarské krávy. Potravinový čaj. Prakticky nikoho neléčím... Dobrá rada nad zlato? Čím přispěla moderní věda. Nejlepší forma léčivých bylin.	
9. DIALOG NA TÉMA: KDO JE BLÍŽ PRAVDĚ?	99
Nejdříve úvod a schéma. Echinacea. Guarana. Karob. Kopřiva. Pampeliška. Potočnice lékařská. Rakytník řešetlákový. Šrucha zelená – portulák. Závěr.	
10. TRIALOG	108
A teď už konečně dotazy – a odpovědi. A co na závěr od nás?	
11. NETRADIČNĚ O NETRADIČNÍCH BYLINÁCH.....	129
Gemmoterapie.	
12. O JEDNOTLIVOSTECH – PODROBNĚJI A PRAKTICKY	134
Bez černý. Bez červený – hroznatý. Blatouch. Brusinka. Bříza bradavičnatá. Čekanka obecná. Česnek divoký – medvědí. Dobromysl obecná. Dřišťál dráč. Hluchavka bílá. Chmel. Jahodník obecný. Jetel luční. Jitrocel kopinatý. Jitrocel velký. Kokoška pastuší tobolka. Kopřiva dvoudomá. Koňský šťovík. Kostival lékařský. Kozí brada luční. Kozí noha. Lebeda. Lípa. Lopuch. Maliník. Mateřídouška. Mochna husí. Mrkev divoká. Ohnice rolní. Pampeliška – smetanka lékařská. Plicník lékařský. Podběl léčivý. Ptačinec žabinec. Rdesno hadí kořen. Řebříček obecný. Řeřišnice luční. Sedmikráska. Šípek. Dub letní. Jeřáb. Jmelí. Pažitka. Popenec břechtanovitý. Rybíz černý. Závěr.	
OBRAZOVÁ PŘÍLOHA.....	190

13. BEZ ZÁVĚREČNÉ TEČKY	201
Morálka dneška. Několik konfrontací. Pilulky? Síla nesmírná. V čem je budoucnost medicíny?	
DODATEK (ale ve skutečnosti to nejdůležitější)	207
Tabulka potravin z hlediska kvality energií. Sedm zákonů. Dodatek k zákonu 2. Na 7 uvedených zákonů navazuje 12 pravidel. Vztahy mezi potravinami a některými chorobami a potížemi z hlediska energie dostředivé a odstředivé. Charakter a poměr energií v našich hlavních orgánech. Podrobnější klasifikace expanze (JIN) a kontrakce (JANG).	
REJSTŘÍK	218
OBSAH	223