



OBSAH

ÚVOD	8
PODOBNÉ LÉČÍ PODOBNÝM: PRINCIP HOMEOPATIE	15
NA ČEM JE ZALOŽENA HOMEOPATIE	16
PODSTATA CHOROBY: PROČ ONEMOCNÍME?	18
VITÁLNÍ SÍLA A IMUNITNÍ SYSTÉM	20
LÉKY A JEJICH ZDROJE	22
PROJEVY A PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ	24
VÝBĚR VHODNÉHO LÉKU	25
KDY A JAK UŽÍVAT LÉKY	26
HOMEOPATICKÁ PŘÍRUČNÍ LÉKÁRNIČKA	28
LÉKY NA BĚŽNÉ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE	30
Prostředky první pomoci	32
Léčení nachlazení a chřipky	36
Infekční choroby uší	40
Zklidnění očí	41
Odstranění zažívacích obtíží	42
Hojení vředů a abscesů	44
Úleva při bolestech zubů	45
Senná rýma a jiné alergie	46
Léčení kojenců a malých dětí	48
Ženské zdravotní problémy	50
Emocionální problémy	54
LÉKY: MATERIA MEDICA	56





SÍLA ROSTLIN: BYLINKÁŘSTVÍ	72
VÝSADBA BYLINKOVÉ ZAHRADY	74
ZPRACOVÁNÍ BYLINEK	76
Sběr a uložení bylinek	78
Příprava čajů	80
Příprava odvarů	81
Příprava výtažků	82
Olejové maceráty	83
Bylinky a jídlo	84
HERBÁŘ A POUŽITÍ BYLINEK	86
BYLINKÁŘSKÉ RECEPTY	110
Příprava na těžký den	112
Štít proti špatným časům	113
Ulehčení PMD	114
Zmenšení menstruačních bolestí	115
Usnadnění přechodu	116
Uvolnění ztuhlých svalů	117
Zklidnění nervozity	118
Zmírnění kašle a rýmy	120
Zmírnění bolesti v krku	121
Zotavení z nervové vyčerpanosti	122
Posílení při rekonvalescenci	123
Osvobození od zimní deprese	124
Odstranění deprese	125
Léčivky podporující trávení	126
Léčivky proti kocovině	128
Odstranění bolesti hlavy	129
Povzbuzení pohlavní touhy	130
Zlepšení spánku	131

ZDRAVÍ A HARMONIE: PŘÍRODNÍ CESTA K POHODĚ	132
ZPŮSOB, JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRESEM	134
RELAXACE PRO VAŠE TĚLO	138
Cvičení pro uvolnění	140
Masírujte sami sebe	146
Masáž s partnerem	148
RELAXACE PRO VAŠI MYSL	150
Dýchání pro uklidnění mysli	152
Způsoby, jak dosáhnout meditativního stavu	153
Meditace: programy s vedením	154
Jak meditací omezit stres	156
PŘÍRODNÍ PROSTŘEDKY PROTI STRESU	158
Používání esenciálních olejů	160
Esenciální oleje pro uvolnění a povzbuzení	162
JAK ZMÍRNIT PŘÍZNAKY STRESU	164
Jak uvolnit napětí	166
Okamžité oživení	168
Jak ulevit unaveným svalům	170
Cviky na bolavá záda	172
Jak se zbavit úzkostí	174
Jak bojovat s depresí	175
Zvýšení sebeúcty	176
Abychom v noci dobře spali	178
Jak zlepšit libido: smyslná masáž	180
Jak snížit svalovou únavu v kanceláři	184
Pro sebedůvěru v budoucích situacích	186
UŽITEČNÉ ADRESY, AUTOŘI KNIHY	188, 189
REJSTRÁK	190

