

# Obsah

Předmluva .....	5
<b>KOŘENY ČERNÉHO BEZU:</b> .....	7
Historie a botanika .....	7
Nomen est nomen .....	7
Jedna velká rodina .....	8
Malý botanický slabikář .....	17
Zdraví od kořene až po květy .....	26
Mytologie, pověry a pravda o černém bezu .....	30
Čarodějná kuchyně nebo lidové přírodní léčitelství .....	32
2000 let a ještě kousek dále ... ..	35
<b>ČERNÝ BEZ V OBECNÉ MEDICÍNĚ:</b> .....	41
Černý bez jako droga .....	41
Přírodní léčitelství .....	42
Fytoterapie .....	43
Homeopatie .....	45
Kneippova terapie .....	50
Komu mám důvěřovat? .....	51
<b>OBSAHOVÉ LÁTKY ČERNÉHO BEZU:</b> .....	53
Dokonalá souhra účinků .....	53
Esenciální olej .....	54
Sambunigrin .....	55
Mastné kyseliny .....	56
Barviva .....	57
Rostlinné kyseliny .....	57
Glykosidy .....	57
Vitamíny .....	58
Draslík .....	65
Vápník .....	66
Fosfor .....	68
Třísloviny .....	70

ČERNÝ BEZ – ROSTLINA PRO VŠECHNY PŘÍPADY: .....	71
Přírodní zpracování černého bezu .....	72
Jakou sílu skrývá bez? .....	78
ČERNÝ BEZ PRO NAŠE ZDRAVÍ: .....	81
Indikace a použití .....	81
Černý bez v homeopatické léčbě .....	81
Černý bez a fytoterapie .....	91
RECEPTY PRO TĚLO I DUŠI: .....	105
Čajové směsi proti různým potížím .....	105
První pomoc černým bezem .....	115
Krása z černého bezu .....	117
Studené ovocné polévky a další druhy polévek, přesnídávky a moučníky .....	122
Černý bez chutná nejen k snídani .....	135
Chutné přísady pro zdravé vaření .....	141
Recepty k přípravě osvěžujících nápojů .....	146
Věcný rejstřík .....	154
Obsah .....	157

