

Úvod (doc. Roman Pavela)	9
Slovo kmotra (Filip Čapka)	11
TRÁVICÍ SOUSTAVA	13
Dutina ústní	14
Žaludek	16
Enzymatická vsuvka	16
Dvanácterník	18
Tenké střevo	19
Tlusté střevo	20
Žlázy trávicí soustavy	21
2. CHOROBY TRÁVICÍ SOUSTAVY ČLOVĚKA	23
Běžné choroby trávicího ústrojí, které lze léčit pomocí bylin	24
Dutina ústní	24
Afty	24
Zápach z úst	25
Bolest v krku	27
Zánět dásní (a bolest zubů)	28
Žaludek	29
Překyselení (pálení žáhy)	29
Gastritida	30
Náhlá nevolnost	32
Střeva	33
Průjem	33
Zácpa	34
Nadýmání	35
Onemocnění žláz	36
Zánět slinivky břišní	36
Nemoci jater	37
Co jíst aneb Zásady správné výživy	38

3. BYLINY	41
Andělíka lékařská	41
Bazalka pravá	45
Bedrník anýz	48
Benedikt lékařský	52
Chmel otáčivý	55
Iberka hořká	58
Jablečnick obecný	60
Jalovec obecný	64
Kerblík třebule	67
Komonice lékařská	70
Kopr vonný	72
Len setý	75
Libeček lékařský	78
Majoránka zahradní	81
Oman pravý	84
Ostropestřec mariánský	88
Oves setý	91
Pampeliška lékařská	94
Proskurník lékařský	97
Pýr plazivý	100
Rmenec sličný	102
Rozchodnice růžová	106
Saturejka horská	108
Sléz lesní	111
Violka trojbarevná	113
Vrbovka úzkolistá	115
Zběhovec plazivý	118
Zeměžluč okolíkatá	121

4. RECEPTY NA LÉČBU NEJBĚŽNĚJŠÍCH CHOROB

TRÁVICÍ SOUSTAVY	125
Dutina ústní	126

Afty	126
Hřebíčková tinktura	126
Bylinná tinktura na dezinfekci dutiny ústní	128
Zápach z úst	129
Ústní voda 1	129
Ústní voda 2	130
Bolest v krku	131
Sirup proti bolesti v krku	131
Domácí tinktura z třapatky nachové	132
Lněný sirup pro zklidnění bolavého krku	133
Zánět dásní (a bolest zubů)	134
Ústní voda	134
Olejová ústní voda 1	135
Olejová ústní voda 2	136
Olejová ústní voda 3	137
Žaludek	138
Překyselení (pálení žáhy)	138
První pomoc při náhlém překyselení	138
Čaj při dlouhodobém překyselení žaludku	138
Čaj na zklidnění žaludku	139
Podpora trávení	140
Čaj na podporu trávení	140
Belgická kerblíková polévka	141
Frankfurtská zelená omáčka	142
Čaj z pýru plazivého na posilu zažívání	143
Slézový sirup	144
Majoránkový nálev pro lepší trávení	145
Jablečnickový čaj pro lepší trávení	146
Proskurníkový nápoj na žaludeční a dvanácterníkové vředy	147
Andělská tinktura	148
Gastritida	149
Žaludeční kapky	149

Bylinný likér bez cukru	150
Bylinný likér s cukrem	151
Ománkové víno	152
Odvar z omanu pravého	153
Tinktura z omanu pravého	154
Střeva	155
Průjem	155
Rychlá pomoc s aktivním uhlím	155
Úprava stolice pomocí lněného semínka	155
Čaj při průjmu	156
Zácpa	157
Čaj na posílení peristaltiky střev	157
Rostlinné projímadlo	159
Nadýmání	160
Čaj pro zmírnění nadýmání	160
Kapky proti nadýmání	161
Onemocnění žláz	162
Zánět slinivky břišní	162
Čaj při zánětu slinivky	162
Čaj na povzbuzení slinivky a žlučníku	163
Žlučnickové problémy	164
Čaj na povzbuzení činnosti žlučníku při nedostatečné sekreci	164
Nemoci jater	165
Regenerace jater	165
Jak konzumovat ostropestřec mariánský	165
Pomocný sirup při regeneraci jater	166
5. PÁR SLOV ZÁVĚREM	167
O autorovi	169