

Úvod (doc. Roman Pavela)	9
Slovo kmotra (Filip Čapka)	11
1. Pohybová soustava člověka	13
Kosterní či opěrná soustava	13
Stavba svalu	16
Funkce svalu	16
2. Nejčastější onemocnění pohybové soustavy, se kterými nám mohou pomoci bylinky	19
Artritida	19
Osteoartróza neboli artróza	21
Bechtěrevova nemoc	23
Bolesti zad	24
Dna	26
Osteoporóza	27
Syndrom karpálního tunelu	30
Zánět šlach	31
Hnisavý zánět šlach	32
Revmatický zánět šlach	32
Tenisový loket	33
Lupavý prst	33
3. Byliny	35
Borovice lesní	35
Bršlice kozí noha	40
Brusnice borůvka	42
Brusnice brusinka	46
Bříza bělokorá	50
Čekanka obecná	54
Jasan ztepilý	58
Jírovec maďal nebo také kaštan koňský	61

Konopí seté	64
Kontryhel obecný	68
Kostival lékařský	72
Křen selský	76
Mochna plazivá	79
Paprika setá	81
Pelyněk estragon	84
Přeslička rolní	87
Ptačinec prostřední	91
Reveň lékařská	94
Rybíz černý	97
Řebříček obecný	100
Smil italský	103
Tužebník jilmový	107
Vilín virginský	111
Violka vonná	114
Vrba bílá	117
Vrbovka malokvětá	121
Yzop lékařský	124
Zlatobýl obecný (též celík zlatobýl)	128
4. Recepty	131
Prohřívací oleje a masti	134
Masážní hřejivý olej	134
Domácí masti	137
Hřejivé masti na prokrvení bolavých zad, končetin a kloubů	136
Feferonková mast	136
Feferonkový olej	137
Bylinné masti na léčbu nemocí pohybového ústrojí	138
Bylinný masážní olej	138
Kostivalová mast	139

Konopná mast.	140
Kaštanová mast	141
Kaštanová mast z želatiny	142
Bylinné obklady a koupele na léčbu bolavých kloubů, šlach a karpálních tunelů	143
Křenová placka neboli obklad	143
Kostivalový obklad	144
Obklad z tužebníku a vrby	145
Borovicové mazání na bolavé klouby.	146
Rašelinový obklad	147
Bylinná koupel na bolavé pohybové ústrojí	148
Čaje pročišťující organismus	149
Protizánětlivé a protirevmatické směsi	152
Protizánětlivé tinktury	155
Něco zdravého k zakousnutí	158
Bylinná jídla	159
5. Pár slov na závěr	165