

Obsah

Předmluva	7
I. Co je dobré vědět o léčivých rostlinách	9
II. Léčivé rostliny a domácí léčebné prostředky	13
III. Seznam léčivých rostlin	27
IV. Bylinky pro zdravou výživu	107
A. ZDRAVÝ ŽIVOT	107
Tipy Marie Treben pro péči o tělo	118
Relaxační cvičení	125
B. ZDRAVÁ VÝŽIVA	129
Výživa	129
Orgány trávicí soustavy	137
Byliny a koření	142
Léčivé účinky přírody	153
Výroba měsíčkového a pampeliškového medu	158
Kuchařské recepty Marie Treben	160
V. Obecné tipy k prevenci nemocí	167
VI. Koupele, oplachy, zábaly	173
O životě Marie Treben	185