

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	7
Warunki zachowania zdrowia	17
Sterylność i zatrucie środowiska	24
Procesy życiowe	29
Objawy starzenia się:	32
Jak tym zmianom zapobiegać:	32
Leki ziołowe	36
Główne składniki ziół	45
Witaminy	49
Grupa witamin B	53
Mikroelementy	60
Choroby i ich leczenie	75
Niedomagania krążenia	75
Choroby układu oddechowego	98
Choroby przewodu pokarmowego	110
Choroby wątroby, układu żółciowego i trzustki	148
Choroby narządu moczowego	165
Choroby przemiany materii	183
Choroby narządu ruchu	203
Sen	219
Ogólne zasady dietetyczne	225
Szczegółowe zalecenia dietetyczne	231
Przyprawy ziołowe	233
Kosmetyka ziołowa	245
Skóra	246

Ziołowe płyny do pielęgnacji twarzy	250
Maseczki	252
Włosy	255
Zioła w kosmetyce	258
Kiedy jestem płodna a kiedy nie	263
Faza niepłodności	266
Tabele ilustrujące wartości odżywcze owoców, warzyw i pro- duktów zbożowych	268
Słowniczek roślin o znaczeniu leczniczym	275