

SPIS TREŚCI

I. Domowe kuracje o wielkiej mocy lekami z lasów i ogrodów	5
1. Leczące lzy drzew, czyli o cudownych balsamach, maściach i żywicach	5
2. Czarny bez – ulubiony krzew ludowych zielarzy	10
3. Poziomkowe herbatki – najsmaczniejszy lek łamiący kamienie i czyszczący nerki	18
4. Uzdrowiające aromatyczne olejki i zapachy	22
5. Wyjątkowe witaminy, czyli o niedocenianych kuracjach szczypiorkiem	27
6. Uzdrowiające kuracje wonnym hyzopem	30
II. Sławne uzdrawiające kuracje najprostszymi darami natury	34
1. Leki z gliny, czyli o zapomnianych kuracjach wracających do łask	34
2. Kuracje węglem drzewnym, prostym, na nowo docenianym lekiem medycyny ludowej i domowej	43
3. Błoga woń kadzidla, czyli o leczących zapachach	46
III. Sposoby na poprawę odporności i ochronę przed chorobami	48
1. Najprostsze domowe sposoby podnoszenia odporności organizmów dzieci i dorosłych	48
2. Owoce jagodowe – wzmacniająca bomba witaminowa	53
IV. Ludowe i domowe uzdrawiające kuracje na liczne najpospolitsze dolegliwości ...	57
1. Kuracje i ziółka na niedomagania wątroby	57
2. Miodowo-ziolowe kuracje na kaszel, oskrzela i dolegliwości przeziębieniowe	58
3. Leki z podbiału na dolegliwości dróg oddechowych	60
4. Dobroczynne syropy z dmuchawca	62
5. Owsiane kuracje na nerwy	63
6. Kawa dla serca, nerwów i wątroby	65
7. Kuracje kleikami i napojami nie tylko na biegunki	67
8. Leki z dyni, skrzypu i wierzbownicy na prostatę	69
9. Jaglana kasza na wątrobę i serce	70
10. Na oparzenia kwas z kapusty, ziemniaki i olej dziurawcowy	72
11. Gryczane poduszki na dobry sen, przymoczki i mąka na choroby skóry	73
12. Sposoby na „korzonki nerwowe”	75
13. Kuracje ziołowymi i owocowymi octami na dolegliwości skóry	77