

---

## TEORIA

---

Sekretna moc roślin	5
<b>CZYM SĄ ANTYBIOTYKI?</b>	7
Historia pewnego sukcesu	8
Wszystko zaczęło się od grzyba	8
Zasada działania antybiotyków	11
Używane obecnie antybiotyki	12
<b>Bakterie – przyjaciele i wrogowie</b>	16
Nasz bakteryjny ekosystem	17
Bakterie chorobotwórcze	17
<b>Zwiększać korzyści, zmniejszać ryzyko</b>	22
Niebezpieczna oporność	22
W jaki sposób antybiotyki osłabiają nasz układ immunologiczny	24
Racjonalne stosowanie antybiotyków syntetycznych	24



---

## PRAKTYKA

---

<b>NATURALNE ANTYBIOTYKI</b>	29
<b>Jak działają roślinne środki lecznicze</b>	30
Wspomaganie odporności	31
Substancje antybiotyczne roślin	32
Kiedy naturalne antybiotyki są alternatywą?	38
<b>Medykamenty z królestwa roślin</b>	40
Zakup i przygotowanie ziół	41
Aloes	45
Arnika	46
Bluszcz	47
Brzoza	48
Cebula	49
Chrzan	50
Cynamon cejloński	51
Czosnek	52
Drzewo herbaciane	53
Gorzycza biała	54
Goździk	55
<i>Ekstra:</i> Wyciąg z pestek grejpfruta	56
Jałowiec	58
Jeżówka purpurowa	58
Kit pszczele	59
Krwawnik	60
Lukrecja	61
Mięta pieprzowa	62
Nagietek lekarski	63

F 1028/11

Nasturcja	64
Nawłóć	66
Papaja	66
Pelargonja afrykańska	67
Rukiew wodna	68
Rumianek	69
Rzepak	70
Szałwia lekarska	71
Tymianek	72
Werbena	73
Żurawina wielkoowocowa	74
<i>Ekstra:</i> Srebro koloidalne	76
<b>NATURALNE SPOSOBY NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI</b>	79
<b>Najczęściej występujące schorzenia</b>	80
Jak znaleźć właściwą roślinę na konkretne schorzenie?	81
Atopowe zapalenie skóry	83
Czyrak	84
Infekcja grypopodobna	86
Infekcja przewodu pokarmowego	87
Opryszczka	90
Ostre zapalenie oskrzeli	91
Trądzik	93
Zapalenie błony śluzowej jamy ustnej	94



Zapalenie błony śluzowej żołądka	96
Zapalenie dróg moczowych	98
Zapalenie dziąseł	99
Zapalenie gardła	101
Zapalenie migdałków	102
Zapalenie piersi	104
Zapalenie prostaty	106
Zapalenie spojówek	107
Zapalenie stawów	108
Zapalenie ucha środkowego	109
Zapalenie zatok przynosowych	111
Zranienia i urazy	112
<i>Ekstra:</i> Infekcje grzybicze	114
<b>Sanacja jelit po kuracji antybiotykiem</b>	118
<b>Jak przerwać zakłęty krąg</b>	119
<b>Indeks</b>	124