

# SPIS TREŚCI

I	WSTĘP .....	7
II	REUMATYZM I BÓL KRĘGOSŁUPA	
	UPRZYKRZAJĄ ŻYCIE .....	11
	Gdzie tkwi główna przyczyna? .....	14
	Bóle kręgosłupa .....	15
	Artroza .....	15
	Jakie są sposoby leczenia? .....	16
III	ARTRETYZM, CZYLI DNA MOCZANOWA .....	19
	Skąd bierze się w organizmie kwas moczowy? .....	24
	Zbadaj poziom kwasu moczowego we krwi .....	25
	Zioła to idealny sposób na usuwanie z organizmu kwasu moczowego .....	26
	Lek z mniszkiem lekarskim i miodem .....	28
	Herbatka na oczyszczenie organizmu z kwasu moczowego .....	29
IV	NIE WOLNO NADUŻYWAĆ LEKÓW PRZECIWBÓLOWYCH .....	31
V	ZIOŁOWA APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY .....	35
	Bez czarny <i>Sambucus nigra</i> .....	37
	Lecznicze kwiaty, owoce i kora z młodych gałązek .....	38
	Związki, które leczą .....	39
	Na bóle stawów i dokuczliwe ostrogi .....	40
	Brzoza <i>Betula</i> .....	41
	Przydatność w medycynie .....	42
	Brzoza leczy nawet zastarzały reumatyzm .....	43
	Olejek brzozowy także działa przeciwbólowo .....	45
	Imbir lekarski <i>Zingiber officinale</i> .....	45
	Roślina z krain dalekich .....	46
	Pachnące kłącza imbiru .....	47
	Nieoceniony specyfik w bólach reumatycznych .....	47

Malina właściwa <i>Rubus idaeus</i> .....	48
Zdrowe owoce maliny .....	50
Na zimowe „łamanie w kościach” .....	51
Lipa <i>Tilia</i> .....	52
Cenny kwiat lipowy .....	52
W apteczce prababek .....	54
Pokrzywa zwyczajna <i>Urtica dioica</i> .....	54
Leczymy się pokrzywą .....	56
Leczy skutecznie reumatyzm i artretyzm .....	56
Róża dzika <i>Rosa canina</i> .....	58
Zbieramy owoce róży .....	59
Skarbnica witaminy C .....	60
Osiągnięcia współczesnej medycyny w leczeniu reumatyzmu .....	60
Rozmaryn lekarski <i>Rosmarinus officinalis</i> .....	63
Liście rozmarynu i pozyskiwany z nich olejek .....	64
Rozgrzewa i koi bóle stawów .....	65
Skrzyp polny <i>Equisetum arvense</i> .....	65
W poszukiwaniu skrzypu .....	67
Oczyszcza stawy ze złogów kwasu moczowego .....	67
Sosna pospolita <i>Pinus sylvestris</i> .....	68
Surowce wykorzystywane w medycynie .....	69
Lek babuni na „łamanie w kościach” .....	70
Wiązówka błotna <i>Filipendula ulmaria</i> .....	71
Surowce, które leczą .....	72
Zastępuje leki przeciwbólowe .....	73
Kiedy ostrożnie korzystać z kuracji wiązówką? .....	74
Wiesiołek dwuletni <i>Oenothera biennis</i> .....	75
Kwiaty rozwijają się wieczorem .....	76
Olej z nasion wiesiołka .....	76
Leczy nawet zastarzały reumatyzm .....	77
Wierzba <i>Salix</i> .....	78
Kora wierzby lekiem .....	80
Skuteczność potwierdzona przez naukę .....	81
Żywokost lekarski <i>Symphytum officinale</i> .....	82
W medycynie wykorzystuje się korzeń żywokostu .....	83
Lek na stłuczenia, zwiehnięcia i bolące stawy .....	84

<b>VI DOMOWE SANATORIUM .....</b>	<b>87</b>
Kąpiele ziołowo-solankowe .....	89
Brzozowa kąpiel .....	90
Kąpiel dla obolałych stóp .....	92
Przeciwbólowa kąpiel z dodatkiem igliwia sosny .....	93
Kąpiel z dodatkiem skrzypu polnego .....	95
Kąpiel pokrzywowo-solankowa .....	96
Przeciwbólowe okłady z siana z majowej łąki .....	98
Biczowanie pokrzywą i gałązkami brzozy dla pozbycia się bólu .....	100
<b>VII ZIOŁA ZAMIAST LEKÓW</b>	
<b>PRZECIWBÓLOWYCH Z APTEKI .....</b>	<b>103</b>
Mleko z kwiatami wiązówki i miodem na bóle stawów .....	106
Maść na bolące stawy z pączków brzozy i smalcu gęsiego .....	107
Rozgrzewający balsam ze smalcu gęsiego z wiązówką .....	109
Mleko z lipą i miodem na bóle stawów .....	110
Balsam z mirtem i miętą .....	111
Maść z jemioli na bóle z przeziębienia .....	113
Wyjątkowy lek z owoców róży i miodu na reumatyzm .....	114
Nieoceniony balsam babuni ze smalcu gęsiego i żywokostu .....	117
Maść pokrzywowo-jałowcowa na bolące stawy .....	119
Oliwka z kory bzu czarnego na ostrogi i bóle reumatyczne .....	121
Rozgrzewający miód z imbirem .....	122
Nalewka z chrzanu na „łamanie w kościach” .....	123
Klasztorne zioła przeciwrheumatyczne według receptury ojca Grzegorza .....	125
Olej dziurawcowy z domowej apteczki .....	126
Okład z liści wiśni na obrzęknięte i obolałe stopy .....	128
Herbatka lipowo-malinowa na ból stawów z przeziębienia .....	130
Herbatka łagodząca bóle stawów .....	131
Sok z owoców bzu czarnego .....	132
Aromatyczny sok – syrop z kwiatów bzu czarnego .....	134
Syrop przeciwbólowy z korą wierzby .....	135
Przeciwbólowy balsam z lawendą .....	137
Balsam z olejkiem rozmarynowym .....	138