

SPIS TREŚCI

I	Wstęp	7
II	Naturalna apteczka pierwszej pomocy	11
	Bluszczyk kurdybanek <i>Glechoma hederacea</i>	13
	Dziurawiec zwyczajny <i>Hypericum perforatum</i>	15
	Karczoch zwyczajny <i>Cynara scolymus</i>	17
	Kocanka piaskowa <i>Helichrysum arenarium</i>	20
	Mięta pieprzowa <i>Mentha piperita</i>	24
	Mniszek lekarski <i>Taraxacum officinale</i>	26
	Ostropest plamisty <i>Silybum marianum</i>	28
	Rzepik pospolity <i>Agrimonia eupatoria</i>	31
	Rzodkiew czarna (czarna rzepa) <i>Raphanus sativus var. niger</i>	33
III	Naucz się wzbogacać posiłki w przyprawy	37
	Cząber ogrodowy <i>Satureja hortensis</i>	39
	Bazylija pospolita <i>Ocimum basilicum</i>	40
	Kminek zwyczajny <i>Carum carvi</i>	40
	Kolendra siewna <i>Coriandrum sativum</i>	41
	Lebiodka pospolita (oregano) <i>Origanum vulgare</i>	41
	Majeranek ogrodowy <i>Majorana hortensis</i>	42
IV	Sztuka zdrowego spożywania posiłku	43
	Zadbaj o prawidłowe żucie posiłku i jedz w spokoju	45
V	Zatroszcz się o żołądek i dwunastnicę	47
	Leczenie ziołowe choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy	51
	Rady zielarza – ojca Grzegorza Sroki	56
	Mikstura na chory żołądek i dwunastnicę	57

Franciszkański sok ojca Grzegorza	59
Propolis – niezastąpiony lek w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy	62
Miód z propolisem	63
Zioła i nerwica żołądka	64
Herbatka na nerwicę żołądka i bolesne skurcze jelit	65
Leki naturalne zalecane przy objawach pełności w żołądku	66
Ocet jabłkowy z dodatkiem ziół	67
Naturalne sposoby na zgagę	69
Kwiaty robinii akacjowej (akacji) – wypróbowany lek na zgagę	72
Lecznicy proszek z kwiatów robinii akacjowej (akacji)	72
VI Zdrowe jelita to podstawa	75
Wzrasta zachorowalność na nowotwory jelita grubego	79
Naturalne kuracje w leczeniu zaparcí	80
Rady do zapamiętania	81
Śliwki z antonówkami siostry Teresy	84
Koktajl z czarną jagodą usuwający zaparcia	86
VII Zatrucia pokarmowe	89
Miód z olejkami z mięty i kminku	92
Czarna jagoda w syropie według przepisu ojca Grzegorza	93
VIII Wątroba – nieocenione laboratorium organizmu	95
Zioła, które przydają się w chorobach wątroby	100
Zioła dla chorej wątroby	100
Zioła pomocne w kamicy żółciowej	103
Krople chroniące przed kamcią żółciową	104
Sok z bluszczyku kurdybanka dla osób skłonnych do kamicy żółciowej	106

Krople odnawiające wątrobę	108
Lek z soku z rzodkwi czarnej na kłopoty z wątrobą	110
Zioła wspomagające pracę wątroby według receptury prof. Aleksandra Ożarowskiego	112
Lek z karczocha i cytryny oczyszczający drogi żółciowe ...	113
Zmielone nasiona ostropestu pomocne w odtruwaniu wątroby	115
Zioła zalecane przy marskości wątroby według receptury ojca Grzegorza	117
Prozdrowotny chleb z dodatkiem nasion ostropestu (ochraniający wątrobę)	118
IX Trzustka – organ trochę zaniedbywany	121
W aptece Pana Boga są leki wspomagające trzustkę	126
Zioła wspomagające pracę trzustki	126
Krople na odtrucie i zregenerowanie trzustki	128
X Przyjazne bakterie, które żyją w jelitach	131
Kapusta kwaszona z burakami według klasztorного przepisu	134
Kwas buraczany z czosnkiem ojca Grzegorza	137