

Obsah

Předmluva	5
KOŘENY ČERNÉHO BEZU:	7
Historie a botanika	7
Nomen est nomen	7
Jedna velká rodina	8
Malý botanický slabikář	17
Zdraví od kořene až po květy	26
Mytologie, pověry a pravda o černém bezu	30
Čarodějná kuchyně nebo lidové přírodní léčitelství	32
2000 let a ještě kousek dále	35
ČERNÝ BEZ V OBECNÉ MEDICÍNĚ:	41
Černý bez jako droga	41
Přírodní léčitelství	42
Fytoterapie	43
Homeopatie	45
Kneippova terapie	50
Komu mám důvěřovat?	51
OBSAHOVÉ LÁTKY ČERNÉHO BEZU:	53
Dokonalá souhra účinků	53
Esenciální olej	54
Sambunigrin	55
Mastné kyseliny	56
Barviva	57
Rostlinné kyseliny	57
Glykosidy	57
Vitamíny	58
Draslík	65
Vápník	66
Fosfor	68
Třísloviny	70

ČERNÝ BEZ – ROSTLINA PRO VŠECHNY PŘÍPADY:	71
Přírodní zpracování černého bezu	72
Jakou sílu skrývá bez?	78
ČERNÝ BEZ PRO NAŠE ZDRAVÍ:	81
Indikace a použití	81
Černý bez v homeopatické léčbě	81
Černý bez a fytoterapie	91
RECEPTY PRO TĚLO I DUŠI:	105
Čajové směsi proti různým potížím	105
První pomoc černým bezem	115
Krása z černého bezu	117
Studené ovocné polévky a další druhy polévek, přesnídávky a moučníky	122
Černý bez chutná nejen k snídani	135
Chutné přísady pro zdravé vaření	141
Recepty k přípravě osvěžujících nápojů	146
Věcný rejstřík	154
Obsah	157

