

# SPIS TREŚCI

<b>I</b>	<b>Kilka słów wstępu</b> .....	7
<b>II</b>	<b>Zanim sięgniesz po psychotropy</b> .....	11
	Czy możliwe jest życie bez stresu? .....	13
	Zabójczy stres .....	14
	Konsekwencje długotrwałego stresu .....	15
	O psychotropach bez tajemnic .....	17
	Uboczne działanie antydepresantów .....	22
<b>III</b>	<b>Życie z nerwicą</b> .....	25
	Rady, które warto zapamiętać .....	28
	Zioła zamiast psychotropów .....	30
	Kariera melisy w świecie pełnym stresu .....	30
	Odzyskasz spokój pod kwitnącą lipą .....	35
	Kojący zapach lawendy .....	38
	Herbatka dla znerwicowanych .....	41
	Herbatka na uspokojenie .....	43
	Miód lipowy z olejkiem melisowym	
	na smutki dnia codziennego .....	44
	Miód z płatkami róży dla osób żyjących w stresie	45
	Herbatka z płatkami róży oddalająca chandrę .....	46
	Kąpiel, która łagodzi stres .....	47
	Miód z pokrzywą chroniący	
	przed rozstrojem nerwowym .....	49

Kąpiel dla nerwowych, płaczących dzieci .....	50
Balsam świętej Hildegardy pomocny w napięciowym bólu głowy .....	51
Mleko z miodem i pyłkiem kwiatowym dla załamanych nerwowo .....	52
Zioła na nerwicę według receptury ojca Grzegorza	53
Benedyktyńskie konfitury z arecydziegła na ukojenie nerwów .....	54
Co przy nerwicy radził ojciec Grzegorz .....	56
Magnez dla znerwicowanych .....	57
Dzienne zapotrzebowanie organizmu na magnez ...	59
Najlepsze źródła magnezu .....	59
Pobudzenie nerwowe i stany depresyjne u kobiet przechodzących okres klimakterium .....	61
Zioła dla nerwowych kobiet będących w okresie klimakterium według receptury prof. Aleksandra Ożarowskiego .....	62
<b>IV Depresja – plaga naszych czasów .....</b>	<b>65</b>
Jak odróżnić depresję od zwykłych smutków dnia codziennego .....	68
Skąd bierze się depresja? .....	71
Leczenie depresji .....	73
Zalecenia dla ludzi zmagających się z depresją .....	74
Zioła i depresja .....	76
Dziurawiec przywraca spokój ducha .....	76
Kiedy nie powinno się stosować dziurawca? .....	80

Konfitury z porcją dziurawca .....	81
Syrop na chandrę i zły nastrój .....	83
Krople na depresję i lęk .....	84
Wino melisowo-dziurawcowe	
dla wyczerpanych nerwowo .....	85
Krople na depresję i krzepiący sen .....	87
Miód z dziurawcem poprawiający nastrój .....	88
Syrop na trudniejsze dni .....	89
Krople lawendowe o działaniu przeciwdepresyjnym	90
Dom pachnący pomarańczą i lawendą .....	92
Żurawina pomoże złagodzić stany depresyjne .....	94
Żurawina z miodem .....	95
<b>V Kiedy sen nie nadchodzi...</b> .....	97
Jak długo powinno się spać? .....	100
Leczenie bezsenności to duży problem .....	101
Nadzieja w ziołach .....	105
Chmiel na dobranoc .....	106
Rozmaryn w doniczce ułatwia zasypianie .....	108
Pachnące poduszki na krzepiący sen	
i rozładowanie stresu .....	111
Herbatka rumiankowo-lipowa na krzepiący sen	114
Lekarstwo z melisy i mleka na zdrowy sen .....	115
Syrop regenerujący system nerwowy w czasie snu	116
Kąpiel z dodatkiem igliwia .....	117
Mikstura z owsa i lawendy .....	118
Kąpiel z dodatkiem szyszek chmielu .....	120

Nalewka z owsa dla ludzi zmagających się z bezsennością .....	121
Płatki owsiane na mleku z suszoną żurawiną pomocne w zasypianiu .....	122
<b>VI Zioła pomagają w zmęczeniu psychicznym .....</b>	<b>125</b>
Spacer po lesie poprawia humor .....	127
Pesto dla ludzi zmęczonych nerwowo .....	129
Herbatka na zmęczenie psychiczne .....	131
Herbatka z dziką różą przywracająca równowagę psychiczną .....	132
Pyłek kwiatowy – nieoceniony lek na zmęczenie psychiczne .....	133
Miód z pyłkiem kwiatowym – esencja zdrowia ....	134
Warzywa dla ludzi narażonych na stres .....	137
Surówka dla zestresowanych .....	138
Syrop z korzeni selera na zmęczenie nerwowe ...	139
Surówka z selerem uodparniająca na stres .....	141