

Saturs

Priekšvārds	7
Ievads	9
Rietumu fitoterapija.....	10
Ājurvēdiskā fitoterapija.....	11
1. Ārstniecības augu iedarbības veidi	17
2. Ārstniecības augu iedarbības veidi ar garšas palīdzību	61
Garšas dažādās kultūrās no medicīniskā viedokļa.....	61
Pārskats par ārstniecības augiem pēc to garšas.....	65
Ārstniecības augu aktīvās vielas.....	72
3. Ārstniecības augu audzēšana un raža, savvaļas augu vākšana un žāvēšana	75
Ārstniecības augu audzēšana.....	75
Populārāko ārstniecības augu audzēšana.....	77
Ārstniecības augu novākšana.....	80
Ārstniecības augu žāvēšana.....	80
4. Pielietošana	81
Kuras augu daļas tiek izmantotas ārstniecībā.....	81
Kā ārstniecības augi tiek sagatavoti.....	82
Ārstniecības augu ekstrakti.....	83
5. Ārstniecības augi dažādām organisma sistēmām	85
Ārstniecības augi sirdij un asinsritei.....	85
Ārstniecības augi gremošanas sistēmai.....	86
Ārstniecības augi elpošanas ceļiem.....	88
Ārstniecības augi nervu sistēmai.....	89
Ārstniecības augi ādai.....	91
Ārstniecības augi nierēm un urīnceļiem.....	94

6. Iekšējais klimats	97
Karstums, aukstums, mitrums, sausums.....	97
7. Kā pagatavot drogu maisījumus	101
Kā pagatavot ārstniecisko augu tējas.....	101
Ārstniecisko augu tējas pagatavošanas gaita soli pa solim	104
Drogu maisījuma sagatavošana saskaņā ar ājurvēdu.....	106
8. Ēteriskās eļļas un drogas ādas kopšanas līdzekļos.....	107
Kā apieties ar ēteriskajām eļļām.....	107
Vispārēja recepte ārstniecisko augu ziedei.....	108
Vispārēja recepte ārstniecisko augu krēmam.....	109
Drogas un ēteriskās eļļas ziedēm un krēmiem.....	110
Ēterisko eļļu ārīgas pielietošanas iedarbības veidi	113
9. Atsevišķi ārstniecības augi	115
Ārstniecības augi Jannes aptieciņā	115
Drogu dozēšana	147
Ārstniecības augu reģistrs	149
Sarežģītu vārdu skaidrojums.....	156
Izmantotie avoti.....	157
Literatūra.....	157
Kur iegādāties ārstniecības augus.....	157