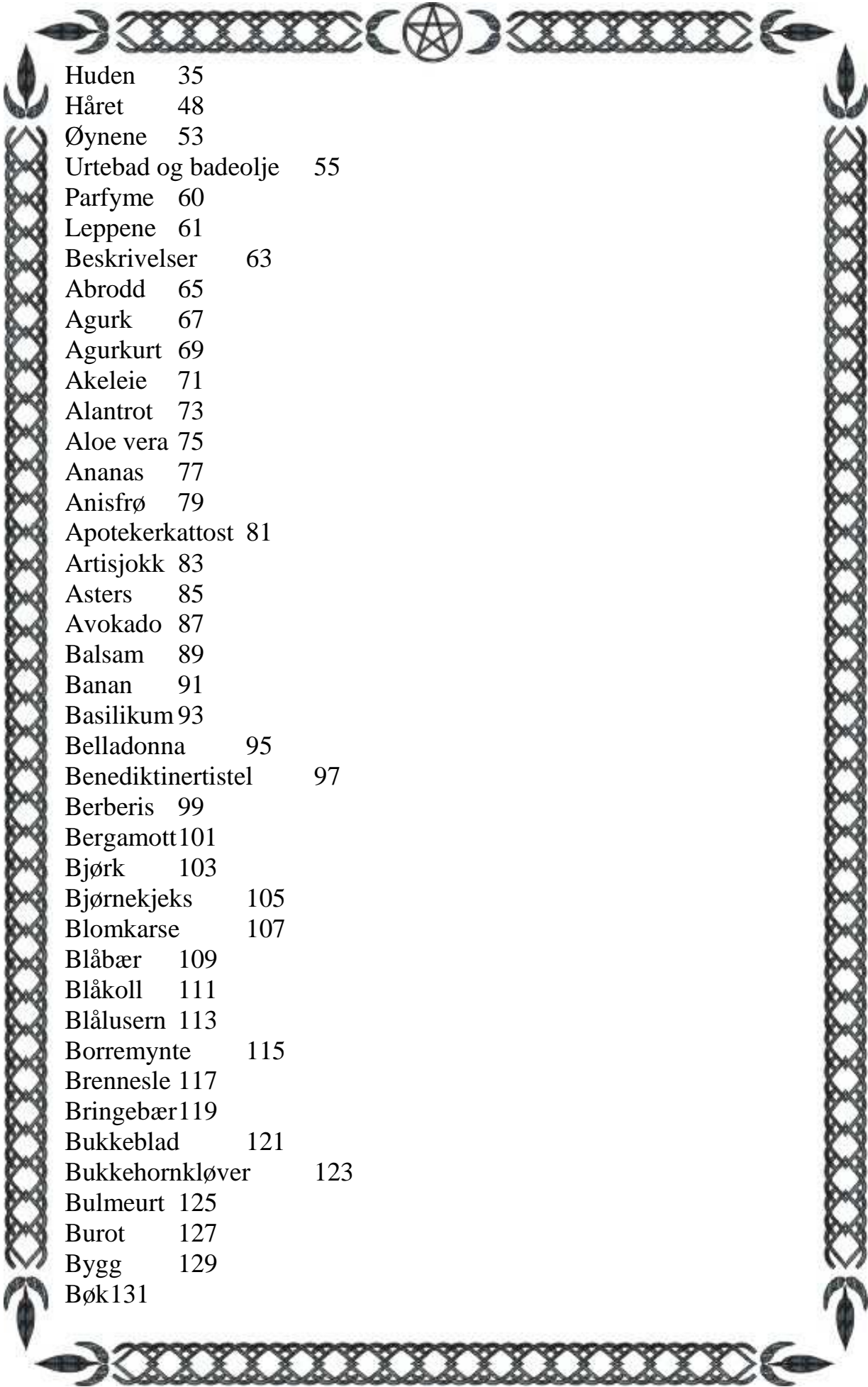


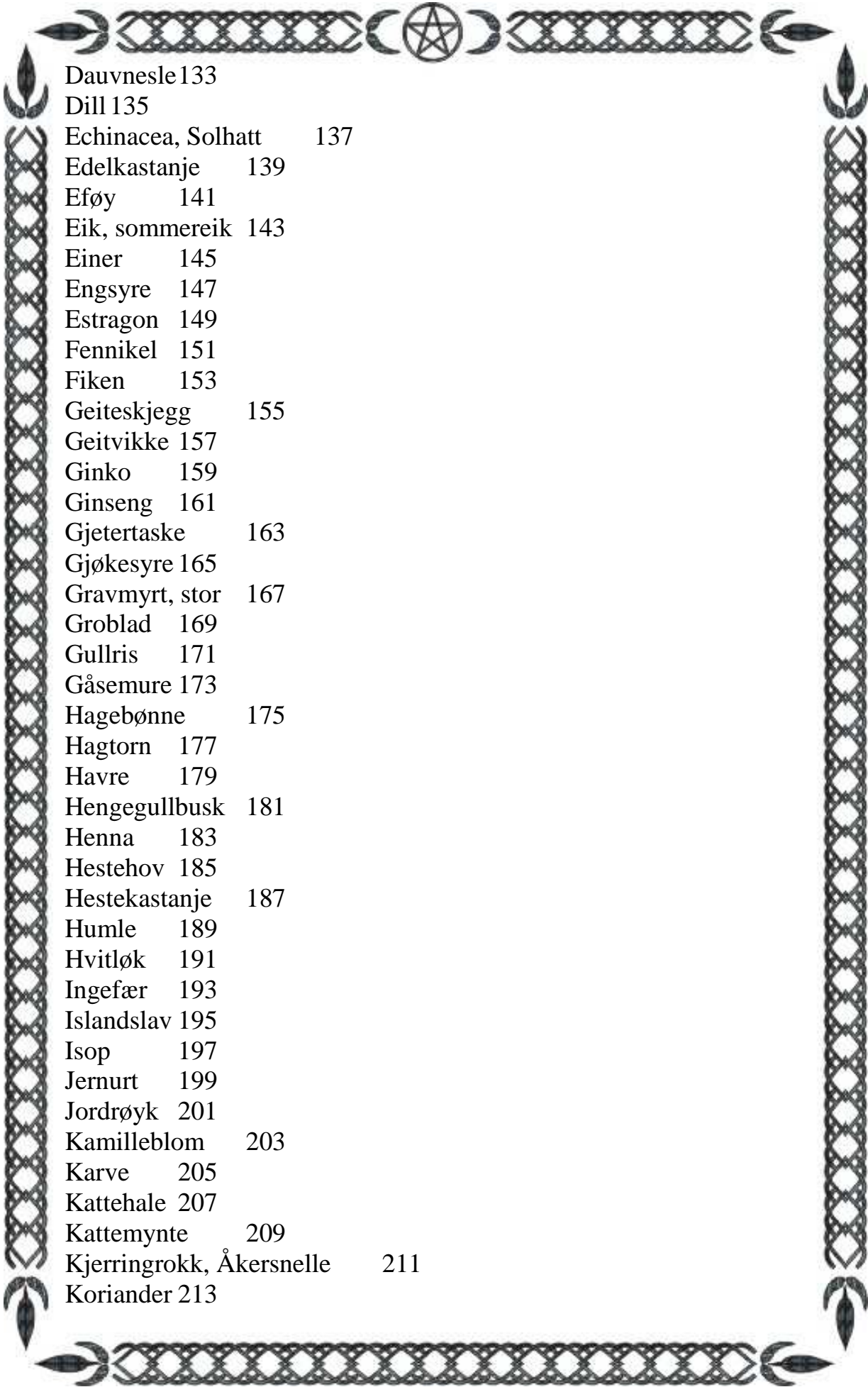


## Innhold

Instrukses	9
Innhøsting	11
Tørking	12
Lagring	12
Tilberedning	13
Hvordan du dyprensers	15
Grunnprogram for skjønnhetsbehandling	16
Hvor finnes det?	16
Førstehjelp	17
Sjokk	19
Blåmerker og skjevtråkk	19
Sår, skader og småsår	19
Brennskader	19
Hodepine	19
Migrene	19
Solbrenne	20
Insektbitt	20
Omslag	20
Smerte	20
Hevelse, gikt, betennelse uten sår	20
Medisin	21
Nesen	23
Munnen	23
Forkjølelse	24
Luftveiene	24
Hjertet og blodsirkulasjonen	25
Fordøyelsen	25
Leveren, nyrene og urinveiene	26
Musklene	27
Sår	27
Psykiske plager	28
Styrkende midler	28
Smertestillende midler	28
Søvndyssende midler	28
Skjønnhet	31
Føttene	33
Hendene	34
Neglene	34



Huden	35
Håret	48
Øynene	53
Urtebad og badeolje	55
Parfyme	60
Leppene	61
Beskrivelser	63
Abrodd	65
Agurk	67
Agurkurt	69
Akeleie	71
Alantrot	73
Aloe vera	75
Ananas	77
Anisfrø	79
Apotekerkattost	81
Artisjokk	83
Asters	85
Avokado	87
Balsam	89
Banan	91
Basilikum	93
Belladonna	95
Benediktinertistel	97
Berberis	99
Bergamott	101
Bjørk	103
Bjørnekjeks	105
Blomkarse	107
Blåbær	109
Blåkoll	111
Blålusern	113
Borremynte	115
Brennesle	117
Bringebær	119
Bukkeblad	121
Bukkehornkløver	123
Bulmeurt	125
Burot	127
Bygg	129
Bøk	131



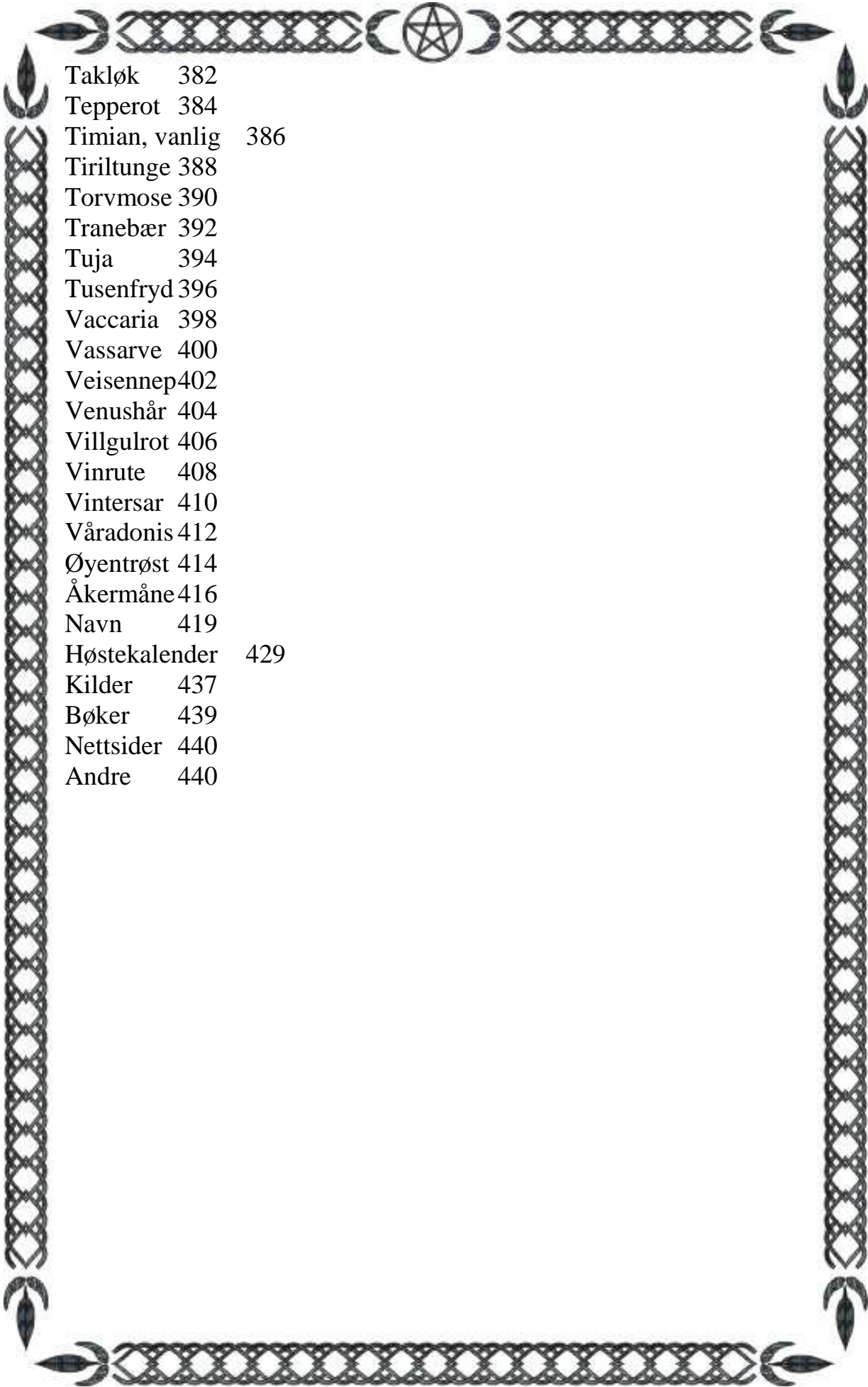
Dauvnesle	133
Dill	135
Echinacea, Solhatt	137
Edelkastanje	139
Eføy	141
Eik, sommerek	143
Einer	145
Engsyre	147
Estragon	149
Fennikel	151
Fiken	153
Geiteskjegg	155
Geitvikke	157
Ginko	159
Ginseng	161
Gjetertaske	163
Gjøkesyre	165
Gravmyrt, stor	167
Groblad	169
Gullris	171
Gåsemure	173
Hagebønne	175
Hagtorn	177
Havre	179
Hengegullbusk	181
Henna	183
Hestehov	185
Hestekastanje	187
Humle	189
Hvitløk	191
Ingefær	193
Islandslav	195
Isop	197
Jernurt	199
Jordrøyk	201
Kamilleblom	203
Karve	205
Kattehale	207
Kattemynte	209
Kjerringrokk, Åkersnelle	211
Koriander	213



Kornblomst	215
Korskknapp	217
Kratthumleblom	219
Krossved	221
Kryptimian	223
Kråkefot, myk	225
Kubjelle, stor	227
Kvann	229
Kål, dyrket	231
Lakrisplante	233
Lavendel, ekte	235
Legebetonie	238
Legestenkløver	240
Legestokkrose	242
Legevalurt	244
Legevendelrot	246
Lerk	248
Liljekonvall	250
Lind	252
Lungeurt	254
Luktgåseblom	256
Løkurt	259
Løpstikke	261
Løvehale	263
Løvetann	265
Malurt, ekte	267
Marikåpe, vanlig	269
Marianøkleblom	271
Markjordbær	273
Matrem	275
Melbær	277
Meldrøye	279
Merian	281
Misteltein	283
Mjødurt	285
Muskatnøtt	287
Mynte	289
Myrt	291
Myske	293
Nattlys	295
Nype	297



Nyseryllik	299
Oksetunge	301
Oregano, Bergmynte	303
Ornehode	305
Ormerot	307
Osp	309
Pasjonsblomst	311
Pepper	313
Peppermynte	315
Pepperrot	317
Persille	319
Pimpernell	321
Poleimynte	323
Potet	325
Prestekrage	327
Prikkperikum	329
Prydfirtann	331
Ramsløk	333
Reinfann	335
Revebjelle, vanlig	337
Ringblomst	339
Romhegg	341
Rosenrot	343
Ryllik	345
Rødkløver	347
Røsslyng	349
Safran	351
Salvie, vanlig	353
Sanikel	355
Selje	357
Sitronmelisse, Hjertensfryd	360
Slåpetorn	362
Solblom	364
Solbær	366
Steinnype	368
Stemorsblomst	370
Storborre	372
Svaleurt	374
Svarthyll	376
Svartsennep	378
Såpeurt	380



Takløk	382
Tepperot	384
Timian, vanlig	386
Tiriltunge	388
Torvmose	390
Tranebær	392
Tuja	394
Tusenfryd	396
Vaccaria	398
Vassarve	400
Veisenep	402
Venushår	404
Villgulrot	406
Vinrute	408
Vintersar	410
Våradonis	412
Øyentrøst	414
Åkermåne	416
Navn	419
Høstkalender	429
Kilder	437
Bøker	439
Nettsider	440
Andre	440