

Obsah

Úvodní slovo	9
jak používat tuto knihu	
Zásady bylinkaření	13
Zásady sběru bylin	14
Zásady správného sušení bylin	16
Jak uchováváme usušené bylinky	18
Způsob užití bylinek / jak bylinky zpracováváme	18
Léčivé rostliny a plody, které najdete v knize	25
Leden	27
Měsíc výroby domácí kosmetiky a drogerie a ochrany močového měchýře	
Leden a režim bylinkářky	28
Nový rok, tradice a svátky v lednu	28
Leden a močový měchýř	30
Čajové směsi na leden	33
Zdravotní potíže – záněty močových cest	34
Domácí drogerie a kosmetika	35
Shrnutí pro leden	41
Únor	43
Měsíc ledvin, pomalého probouzení přírody a prvních kořenů	
Tradice v únoru	44
Únor a ledviny	45
Čajové směsi pro únor	48
Zdravotní potíže – ekzémy a kožní nemoci	49
Bylinky v únoru	50
Shrnutí pro únor	61
Březen	63
Měsíc očisty, prvních jarních bylinek a žlučníku	
Významné dny v březnu	64
Březen a žlučník	64

Čajové směsi pro březen	67
Jarní bylinky v březnu	68
Shrnutí pro březen	83
Jarní a podzimní očista organismu	85
Proč se čistit?	86
Kdy provádíme očistu?	87
Očista jako prevence nemocí	87
Začínáme s očistou – co je důležité vědět?	87
Očista a strava	88
Očista a bylinky	90
Duben	95
Měsíc jater, zelených bylin a prvních květů	
Tradice a svátky v dubnu	96
Duben a játra	97
Čajové směsi v dubnu	100
Zdravotní potíže – Podpora jater	101
Bylinky v dubnu	102
Výhonky a květy stromů v dubnu	111
Shrnutí pro duben	115
Květen	117
Měsíc srdce, léčivých květů a ženských bylinek	
Významné dny a tradice v květnu	118
Květen a srdce	119
Čajové směsi na květen	122
Květen a bylinky	123
Ženské bylinky	136
Shrnutí pro květen	145
Červen	147
Měsíc svatojánských tradic a největší síly bylin v roce	
Letní slunovrat a Svatojánská noc	148
Červen a tenké střevo	150
Čajové směsi na červen	154

Léčivé rostliny v červnu	155
Shrnutí pro červen	171

Červenec 173

Měsíc hojnosti divokých bylin, barevných květů zahrad a krevního oběhu

Tradice v červenci	175
Červenec a krevní oběh	175
Čajové směsi na červenec	178
Zdravotní potíže – křečové žíly	178
Červenec a bylinky	180
Letní květy z našich zahrad	187
Shrnutí pro červenec	193

Srpen 195

Měsíc pozdně letních bylinek a hojnosti zahradních i divokých plodů

Tradice a svátky v srpnu	196
Srpen a termoregulace organismu	197
Čajové směsi pro srpen	200
Bylinky a plody zahrady	201
Shrnutí pro srpen	218

Září 221

Měsíc plodů, sklizně a babího léta

Tradice a rytmus zářijových dní	222
Slezina a doporučení na září	223
Čajové směsi na září	226
Zdravotní potíže – Deprese, nespavost, špatné nálady	226
Bylinky a plody v září	229
Shrnutí pro září	239

Říjen 241

Měsíc plodů, kořenů a žaludku

Tradice	242
Říjnové svátky	243
Říjen a žaludek	244
Čajové směsi v říjnu	248

Zdravotní potíže – reflux	249
Bylinky a léčivé plody v říjnu	250
Shrnutí pro říjen	265
Listopad	267
Měsíc léčivých hub, kořenů a plic	
Tradice a svátky v listopadu	268
Listopad a plíce	269
Čajové směsi na listopad	272
Zdravotní potíže – suchý a vlhký kašel	274
Bylinky a houby v listopadu	276
Dřevokazné/medicinální houby	279
Shrnutí pro listopad	287
Prosinec	289
Doba odpočinku, zahřívání, a zimního koření	
Svátky a tradice v prosinci	290
Prosinec a tlusté střevo	291
Čajové směsi na prosinec	295
Zdravotní potíže: nachlazení a imunita	295
Léčivé rostliny v prosinci	297
Shrnutí pro prosinec	309
Gemmotherapie – léčba pupeny	311
Doslov	325
Zdroje	326
Životopis	328