

Obsah

Bylinářství v Kneippově éře	9	Aby na něco nebyla...	24
Bylinářská tradice v německých zemích	10	Kneippova domácí lékárna	30
Domácí prostředky v době Sebastiana Kneippa	14	Domácí prostředky ze spíže	30
Sběr bylin, sušení, způsoby zpracování a využití	17	Přírodní prostředky a pomůcky ..	32
Důležitá pravidla pro sběr	17	Byliny používané v domácnosti	36
Optimální doby pro sběr	17	Byliny ze zahrady	36
Sušení bylin	19	Kuchyňské koření	37
Způsoby zpracování	20	Čajové směsi Krtek I a II	38
Zevní užití bylin	22	Jednoleté zahradní byliny	41
		Víceleté byliny a trvalky	44

Kneippův rok s bylinami

Leden	50	Březen	64
Pohanka obecná (<i>Fagopyrum esculentum</i>)	50	Smetanka lékařská, pampeliška (<i>Taraxacum officinale</i>)	64
Ptačinec žabinec (<i>Stellaria media</i>)	53	Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>)	68
Řeřicha setá (<i>Lepidium sativum</i>)	54	Česnek medvědí (<i>Allium ursinum</i>)	71
Únor	56	Podběl lékařský (<i>Tussilago farfara</i>)	75
Ostropestřec mariánský (<i>Silybum marianum</i>)	57	Duben	76
Řebříček obecný (<i>Achillea millefolium</i>)	59	Bříza bělokorá (<i>Betula pendula</i>) ...	77
Tymián obecný (<i>Thymus vulgaris</i>)	62	Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>)	80
		Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	83

Květen	86	Září	126
Lípa (<i>Tilia</i>)	87	Jitrocel kopinatý	
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	89	(<i>Plantago lanceolata</i>)	127
Heřmánek pravý		Kozlík lékařský	
(<i>Matricaria chamomilla</i>)	92	(<i>Valeriana officinalis</i>)	129
Červen	96	Šalvěj lékařská	
Třezalka tečkovaná		(<i>Salvia officinalis</i>)	132
(<i>Hypericum perforatum</i>)	97	Říjen	134
Máta peprná (<i>Menta x piperita</i>) ..	101	Andělíka lékařská	
Šalvěj rozmarýna		(<i>Angelica archangelica</i>)	135
(<i>Salvia rosmarinus</i>)	104	Kmín kořený	
Červenec	108	(<i>Carum carvi</i>)	138
Arnika horská, prha arnika		Šípková růže	
(<i>Arnica montana</i>)	108	(<i>Rosa canina</i>)	142
Měsíček lékařský		Listopad	146
(<i>Calendula officinalis</i>)	112	Len setý	
Petržel obecná		(<i>Linum usitatissimum</i>)	147
(<i>Petroselinum crispum</i>)	115	Oves setý (<i>Avena sativa</i>)	150
Srpen	118	Zelí (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>	
Divizna velkokvětá		f. <i>alba</i>)	154
(<i>Verbascum densiflorum</i>)	119	Prosinec	158
Kontryhel obecný		Jalovec	
(<i>Alchemilla vulgaris</i>)	122	(<i>Juniperus communis</i>)	159
Pelyněk černobýl		Jmelí (<i>Viscum album</i>)	163
(<i>Artemisia vulgaris</i>)	124	Sušené traviny (<i>Graminis flos</i>) ..	164