

Předmluva	7
-----------	---

253013/808



1. kapitola

JAK MOHOU DOMÁCI PROSTŘEDKY POMOCI	9
---------------------------------------	---

Působení léčivých rostlin a koření	9
---------------------------------------	---

Příprava a užití bylinných čajů	11
---------------------------------	----

Vnitřně a zevně – bylinné čaje	12
--------------------------------	----

Jiné domácí prostředky	14
------------------------	----



Jak sušíme byliny a koření?	111
-----------------------------	-----

Jak uchováváme byliny a koření?	112
------------------------------------	-----

2. kapitola

LÉČIVÉ BYLINY A KOŘENÍ OD A DO Z	21
-------------------------------------	----

Zelená lékárna	21
----------------	----

Vlastní pěstování bylin	23
-------------------------	----

Byliny v zahradě, lese a na lukách	31
---------------------------------------	----

3. kapitola

SPRÁVNĚ SBÍRAT, SUŠIT A SKLADOVAT	109
--------------------------------------	-----

Sběr a zpracování	109
-------------------	-----

Co je třeba vědět před sběrem	110
----------------------------------	-----

Jak a kdy sbíráme byliny a koření?	110
---------------------------------------	-----



4. kapitola

CHOROBY A POTÍŽE OD A DO Z	115
-------------------------------	-----

Domácí prostředky pro všechny případy	115
--	-----

Depresivní stavy	118
------------------	-----

Dětské choroby	119
----------------	-----

Choroby z nachlazení	134
----------------------	-----

Ischias a ústřel	149
------------------	-----

Jaterní a žlučnickové potíže	150
------------------------------	-----

Kúry	158
------	-----

Mužské potíže	161
Nervozita a poruchy spánku	166
Popáleniny	171
Poranění	172
Potíže s močovým měchýřem a ledvinami	175



Oleje a tuky	267
Vitaminy	269
Zelenina a ovoce	270
Mléko a med	270
Z kuchyně	271
Krása pomocí přírodních prostředků	272

Potíže srdeční a krevního oběhu	183
Potíže stáří	188
Potíže v oblasti hlavy	203
Problémy s pokožkou	210
Revmatické potíže a dna	222
Spálení kůže od slunce	230
Vředy a abscesy	231
Žaludeční a střevní potíže	234
Ženské choroby	250



5. kapitola

DOMÁCÍ PROSTŘEDKY PRO KRÁSU

Kosmetika připravená vlastní rukou	261
Účinné rostlinné látky	261
Éterické oleje	266

6. kapitola

OSVĚDČENÉ RECEPTY PRO KRÁSU

Klasické prostředky	275
Hladká pokožka	277
Lesklé vlasy	291
Krásné ruce	298
Zářící oči	300
Měkké rty a krásné zuby	301
Svěží dech	301
O této knize	303
Rejstřík	304