



Obsah

První část:
Využití léčivých rostlin

Práce s léčivkami začíná 10
Sběr léčivých rostlin v přírodě 12
Nákup léčivých rostlin 14
Další zpracování léčivých rostlin 14

Základní recepty na čaje 16

Základní pravidla dávkování 16
Správný způsob přípravy 16
Umění míchání čajových směsí 18

Domácí zelená lékárna 19

Tinkтуры 19
Masti a krémy 19
Oleje s výtažkem 21
Léčivá vína 21
Bylinné polštářky 22
Bylinné koupele 23
Suché i vlhké obklady a zábaly 26

Nejdůležitější obsahové
látky 29

Éterické oleje 29
Alkaloidy 30
Antokyany 31
Kumariny 31
Digitalisové glykosidy 31
Flavonoidy 32
Hořčičné silice 32
Hořčiny 33
Třísloviny 34
Saponiny 35
Slizové látky 36
Salicin 37

Druhá část:
Portréty léčivých rostlin

Řebříček obecný 40
Jírovec maďal 44
Kontryhel obecný
a žlutozelený 46
Cibule kuchyňská 50
Česnek kuchyňský 54
Česnek medvědí 58
Andělíka lékařská 62
Křen selský 64
Prha arnika 66
Pelyněk pravý 70
Sedmikráska chudobka 74
Bříza bělokorá a pýřitá 78
Brukev zelná 82
Měsíček lékařský 84
Kokoška pastuší tobolka 88
Kmín kořený 90
Kopretina řimbaba 92
Hloh jednosemenný a obecný 94
Artyčok zeleninový 98
Třapatka nachová a bledá 100
Přeslička rolní 104
Blahovičník kulatoplodý 106
Pohanka obecná 110
Fenykl obecný 112
Zemědým lékařský 116
Konopice bleďožlutá 118
Hořec žlutý 120
Jinan dvoulaločný 122
Lékořice lysá 124
Vilín virginský 128
Břečťan popínavý 132
Rakytník řešetlakovitý 134
Chmel otáčivý 138
Třezalka tečkovaná 142
Jalovec obecný 146

Levandule 148
Len setý 152
Sléz a proskurník 156
Jablečník obecný 162
Heřmánek pravý 164
Komonice lékařská 168
Meduňka lékařská 170
Máta peprná 174
Pupalka dvouletá 178
Majoránka a dobromysl 182
Všehož ženšenový 184
Jitrocel kopinatý 186
Mochna husí 190
Mochna nátržník 192
Prvosenka jarní 196
Dub letní a zimní 200
Růže galská a šípková 202
Rozmarýna lékařská 206
Vrba bílá 210
Šalvěj lékařská 214
Bez černý 218
Ostropestřec mariánský 222
Zlatobýl obecný a kanadský 224
Kostival lékařský 228
Smetanka lékařská 232
Mateřídouška obecná 236
Lípa velkolistá a srdčitá 240
Lichořeřišnice větší 244
Podběl lékařský 246
Kopřiva dvoudomá 250
Brusnice borůvka 254
Kozlík lékařský 258
Divizna velkokvětá a sápkovitá 260
Sporýš lékařský 264
Violka trojbarevná 266
Zázvor lékařský 268



Třetí část: Jak na nemoci s pomocí léčivých rostlin

Onemocnění pohybového ústrojí 274

Pohybové ústrojí 274

Revmatická onemocnění 274

Zažívací potíže 279

Trávicí soustava a její funkce 279

Co dělat při zažívacích potížích 279

Jak pracuje žaludek 279

Onemocnění žaludku 279

Jak pracují střeva 284

Onemocnění střev 285

Jak pracují játra, žlučník a slinivka břišní 287

Onemocnění jater 287

Onemocnění žlučníku 288

Onemocnění slinivky břišní 289

Onemocnění ledvin a močových cest 291

Ledviny, močové cesty a jejich funkce 291

Onemocnění ledvin 291

Onemocnění močových cest 291

Onemocnění srdce a krevního oběhu 295

Jak pracuje srdce 295

Krevní oběh a jeho funkce 295

Onemocnění srdce 296

Onemocnění krevního oběhu 297

Cévní onemocnění 298

Nachlazení a onemocnění dýchacích cest 301

Dýchací soustava a její funkce 301

Onemocnění dýchacích cest 301

Kožní onemocnění 308

Kůže a její funkce 308

Rány a poranění 308

Onemocnění podmíněná látkovou výměnou 310

Ostatní kožní onemocnění 312

Psychické potíže 316

Poruchy spánku a vyčerpání 316

Deprese a stavy úzkosti 318

Bolesti 318

Ženské problémy 321

Menstruační potíže 322

Potíže spojené s klimakteriem 325

Dětské nemoci 329

Léčení dětí 329

Nachlazení a onemocnění dýchacích cest 331

Zažívací potíže 332

Onemocnění močových cest 335

Rány a poranění 335

Kožní onemocnění 336

Poruchy spánku 337

Bolesti hlavy 338

Hmyzí bodnutí 338

Bradavice 338

Zuby 338

Typické dětské nemoci 339

Dodatek

Slovníček pojmů 341

Které léčivé rostliny pomáhají při kterých potížích? 342

Rejstřík 348



1865 844 46K 1003