

Předmluva 7

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
Kráša 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 KRÁŠU

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



6. kapitola

OSVĚDČENÉ RECEPTY PRO KRÁŠU

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