

Pár slov o koření	5
Pažitka - střapatá kráska	6
Fenykl - zažene hlad	10
Tymián - zatočí s bacily	17
Rozmarýn - rozproudí krev v žilách	22
Majoránka - nervové tonikum	28
Máta - svěží chladný vánek	32
Šalvěj - voňavá kráska	40
Meduňka - její vůni milují děti	48
Dobromysl - lék na bolavou mysl	53
Řeřicha - vitamínová bomba	58
Bazalka - balzám na naše nervy	62
Saturejka - okoření milostný život	68
Koriandr - stimuluje mozkovou činnost	73
Yzop - zatočí s kašlem	78
Estragon - napomáhá dobrému trávení	83
Petržel kadeřavá - rozzáří pokožku	86
Libeček - posiluje cévy	90
Kopr - odvodňuje organismus	95
Levandule - dokonalá relaxace	99
Lichořeřišnice - přírodní antibiotikum	107
Křen - je účinný při revmatismu	111
Medvědí česnek - jarní detoxikace organismu	118
Kmín - stimuluje zažívání	121
Praktické recepty na zpracování čerstvých bylinek	125
Voňavé bylinkové směsi - potpourri	138
Aromaterapie u nás doma	141