

# Obsah

- 4 Jak být zdraví – rok s léčivými bylinami
- 6 Zůstat zdraví je hračka
- 10 Sklizejte v přírodě, připravujte v kuchyni
- 14 Moje medicínská manufaktura
- 20 Kuchařka pro tělo i duši
- 25 Zkratky a symboly v této knize



## Jaro

- 28 JÁTRA A ŽLUČNÍK
- 30 Ostropestřec mariánský a kurkumovník dlouhý
- 38 *Další kúry:* Chcete udělat ještě víc pro svá játra a žlučník?
- 40 STŘEVA
- 42 Česnek medvědí a psyllium
- 50 *Další kúry:* Wellness pro vaše střeva
- 52 ŽALUDEK
- 54 Lékořice lysá a zázvorník lékařský
- 62 *Další kúry:* Chcete udělat ještě víc pro svůj žaludek?



## Léto

- 66 MOČOVÉ CESTY – LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ
- 68 Zlatobýl obecný a brusinka velkoplodá
- 76 *Další kúry:* Něco dobrého pro ledviny a močový měchýř
- 78 KŮŽE
- 80 Viola trojbarevná a rakytník řešetlákovitý
- 88 *Další kúry:* Pěčí o pokožku pečujete o duši
- 90 POHYBOVÝ APARÁT
- 92 Kopřiva dvoudomá a přeslička rolní
- 100 *Další kúry:* Vše pro vaši pohyblivost

## Podzim

- 104 IMUNITNÍ SYSTÉM A LYMFA
- 106 Lichořeřišnice větší a komonice lékařská
- 114 *Další kúry:* Extrémně silný imunitní systém
- 116 PLÍCE
- 118 Jitrocel kopinatý a tymián obecný
- 126 *Další kúry:* Udělejte něco navíc pro své plíce
- 128 NERVOVÝ SYSTÉM A PSYCHIKA
- 130 Třezalka tečkovaná a rozchodnice růžová
- 138 *Další kúry:* Pro silné nervy a vyrovnanost



## Zima

- 142 SRDCE A KREVNÍ OBĚH
- 144 Hloh jednosemenný a rozmarýna lékařská
- 152 *Další kúry:* Vše pro vaše srdce
- 154 CÉVY
- 156 Česnek setý a pohanka obecná
- 164 *Další kúry:* Tréning cév udržuje mládí
- 166 ŽENSKÉ A MUŽSKÉ JÁ
- 168 Kontryhel obecný a tykev obecná
- 178 *Další kúry:* Když pro sebe chceme udělat něco navíc

## Informační přehled

- 180 Zdraví po celý rok: můj bylinkový kalendář
- 182 Léčivá síla z bioprodejen a lékárn
- 183 Rejstřík
- 189 Poděkování
- 190 Tiráž