

Obsah

DOKTOR KITTEL	2
Kittelův areál na Krásné	
O Kittelově muzeu	
Kdo byl doktor Kittel	
Doktor Kittel v pověstech	
Léčitelská tradice v rodině doktora Kittela	
Zámečnická mast	
Rodina J. J. A. Kittela	
FYTOTERAPIE – LÉČENÍ ROSTLINAMI	5
Dějiny bylinkářství	
Správný sběr a uskladnění léčivých rostlin	
Jak se léčivé rostliny používají	
POČÁTKY LIDOVÉHO LÉČITELSTVÍ V ČECHÁCH	8
Léčitelství	
Léčivé rostliny	
Svatojánské kvítí	
DOMÁCÍ PREVENTIVNÍ LÉČBA	11
Zelenina	
Ovoce	
Některé užitkové rostliny, které mají léčivé účinky	
Léčivá moc koření	
Med	
Voda	
VÍRA V BYLINY OD STAROVĚKU PO DNEŠEK	20
Několik užitečných čajových směsí	
Šípek, jablečník, jahodník, třapatka, meduňka a mařinka	
Bylinářské dřeviny	
VÝBĚR ZE SBÍRKY RECEPTŮ	28
Přírodní léčba zevních neduhů těla	
Prastará drogerie	
Inspirace pro seniory	
... a nejen pro seniory	
Z kuchyně lidových bylinkářů	
Babské rady podle abecedy	
Švédské byliny	
VÍTE ŽE, ANEB ZAJÍMAVOSTI Z RŮZNÝCH ZDROJŮ	35
SLOVO ZÁVĚREM	