

## OBSAH

### Úvodní část

Je nám dobře v přírodě i na zahrádce u chalupy či chaty / 6

Působení rostlin na prostředí i na člověka / 7

Léčivé účinky rostlin / 10

Kosmetické účinky rostlin / 12

Sběr léčivých rostlin a ochrana přírody / 14

Význam rostlin ve výživě a zdraví / 16

Z přírody na stůl / 24

Zelené koření / 26

Doporučená spotřeba zeleniny a ovoce / 28

**JARO (BŘEZEN, DUBEN, KVĚTEN) / 31**

**LÉTO (ČERVEN, ČERVENEC, SRPEN) / 89**

**PODZIM (ZÁŘÍ, ŘÍJEN, LISTOPAD) / 201**

**ZIMA (PROSINEC, LEDEN, ÚNOR) / 273**

Seznam rostlin a receptů / 300

