

Obsah

Bylinky – kdysi a dnes	8
Domácí lékárnička z přírody	9
Bylinky jako léčiva	10
Sběr a konzervování bylin	12
Bylinné čaje – oblíbená domácí léčba	13
Stručný přehled – Jaká bylina na co?	14
Choroby z nachlazení	18
Cibule – zkrátka multitalent	19
Černý bez – „lékárna přede dveřmi“	23
Jitrocel – rozpouští hleny při kašli	27
Křen – léčivá síla z pole	29
Majoránka – proti rýmě a bolestem končetin	31
Šalvěj – léčivá bylina	33
Tymián – antibiotikum chudých	36
Léčivé květy	39
Arnika – léčivé zlato	40
Divizna – plstnatá bylina	42
Heřmánek pravý – mnohostranné účinky	44
Měsíček – oblíbená léčivka	47
Růže – královna vůní	50
Šalvěj muškátová – fascinace pro duši a ducha	55
Lepší spánek a odpočinek	56
Kozlík lékařský – pomáhá při stresu	57
Levandule – balzám pro všechny smysly	59
Meduňka – pro dobrý spánek	62
Třezalka – slunce v duši	65

Na srdce a krevní oběh	68
Hloh – posiluje srdce	69
Rozmarýna – povzbuzovač	72
Srdečník – „srdeční koření“	75
Když žaludek stávkuje a břicho bolí	77
Anýz, fenykl, kmín	78
Andělíka – nejjemnější aroma	79
Anýz (Pimpinella anisum) – prastarý a osvědčený	82
Fenykl – nejen pro batolata	85
Kmín – koření s velkou silou	88
Máta – při bolestech břicha	91
Pelyněk černobýl – přírodní vermut	94
Řebříček – bylina s tisíci lístky	97
Domácí recepty do kuchyně a koupelny	100
Jarní kúra s planými bylinami	117
Vitaminy a minerální látky	118
Zdravá síla z lesa a louky	121
Lehké recepty na jarní kúru	123
Rejtrík receptur	127