



Obsah

Úvod	5
1. Co si představujeme pod pojmem „příroda“?	10
2. Jaké organismy jsou rostliny?	12
3. Které rostliny jsou léčivé?	14
4. Které rostliny označujeme jako aromatické?	16
5. Co jsou bylinky?	18
6. Co víme o historii léčivých rostlin?	20
7. Co je „tradiční medicína“?	22
8. Co je fytoterapie?	24
9. Které choroby nazýváme civilizačními?	26
10. Co je droga?	28
11. Jak rozdělujeme drogy?	30
12. Jaké jsou systémy dělení drog?	32
13. Co je farmakologie?	34
14. Co je farmakognozie?	36
15. Co jsou obsahové látky v rostlinách?	38
16. Které jsou nejznámější účinné látky v rostlinách?	40
17. Co jsou to alkaloidy, glykosidy a saponiny?	42

18.	Jaké účinné látky obsahují silice?	44
19.	Mají trísloviny a hořčiny léčivé účinky?	46
20.	Co jsou vitaminy?	48
21.	Jaký význam mají fytoncidy?	50
22.	Proč je důležitá vláknina v potravě?	52
23.	Jaký je účinek minerálních látek?	54
24.	Jak připravujeme čajové nápoje?	56
25.	Co jsou galenika?	58
26.	Co je homeopatie?	60
27.	Co je fytoabneoterapie?	62
28.	Jaké léčivé účinky má aromaterapie?	64
29.	Jak sbíráme léčivé rostliny v přírodě?	66
30.	Jaké jsou hlavní zásady pro pěstování léčivých rostlin?	68
31.	Jsou vhodná místa a půdy k pěstování léčivých rostlin?	70
32.	Jaké jsou nároky léčivých rostlin na světlo a teplo?	72
33.	Jaké nároky mají léčivé rostliny na vodu?	74
34.	Jak zajistíme správnou výživu léčivých rostlin?	76
35.	Můžeme chránit léčivé rostliny proti škodlivým činitelům?	78
36.	Jak založíme kulturu nebo polokulturu léčivých rostlin?	80
37.	Jak sejeme a sázíme léčivé rostliny?	82
38.	Jak si předpěstujeme sadbu léčivých rostlin?	84
39.	Jak ošetřujeme léčivé rostliny?	86
40.	Jak léčivé rostliny sklízíme a sušíme?	88
41.	Které léčivé rostliny se uplatní v okrasné zahradě?	90
42.	Jaké léčivky lze pěstovat na balkoně nebo za oknem?	92
43.	Které druhy máty jsou užitkové?	94
44.	Jak pěstujeme mátu peprnou?	96
45.	Jak se pěstuje šalvěj lékařská?	98
46.	Jaké léčivé vlastnosti mají tymián, yzop a dobromysl?	100
47.	Proč mají rozmarýna a levandule léčivé vlastnosti?	102
48.	Jak pěstujeme meduňku lékařskou?	104
49.	Jaké známe druhy bazalek?	106
50.	Mají kmín, anýz a fenykl léčivé účinky?	108
51.	Je koriandr léčivý?	110
52.	Které druhy pelyňku jsou léčivé?	112
53.	Jaké jsou léčivé vlastnosti cibule a česneku?	114
54.	Jak si připravíme drogu z kozlíku lékařského?	116
55.	Jak se používá andělíka lékařská?	118
56.	Jaký význam má ostropestřec mariánský?	120
57.	Je puškvorec prospěšný zdraví?	122
58.	Jaké jsou léčivé účinky řepíku lékařského?	124
59.	Jak využíváme brutnák lékařský?	126
60.	Jaké léčivé účinky mají zeměžluč a hořec?	128
61.	Jak používáme měsíček lékařský?	130
62.	Má libeček léčivé vlastnosti?	132

63.	Jak prospívá zdraví bedrník?	134
64.	Jaké jsou léčivé vlastnosti jitrocelů?	136
65.	Čím prospívá našemu zdraví kopřiva?	138
66.	Jak se v lidovém léčitelství používá bez černý?	140
67.	Má hloh léčivé vlastnosti?	142
68.	Jak se v lidovém léčitelství používá křen?	144
69.	Jaké jsou léčivé vlastnosti třezalky tečkované?	146
70.	Jak se využívá arnika?	148
71.	Jaké léčivé účinky má heřmánek?	150
72.	Lze pěstovat lékořici?	152
73.	Jak používáme pískavici a routu?	154
74.	Co je „černý kmín“?	156
75.	Jsou lilkovité rostliny léčivé?	158
76.	Které choroby může léčit barvínek?	160
77.	Jaké jsou léčivé vlastnosti aloe?	162
78.	Jak lze využít rakytník řešetlákový?	164
79.	Jaké léčivé účinky mají třapatky?	166
80.	Jaké mimořádné vlastnosti má pupalka dvouletá?	168
81.	Jak využít květy a plody růží?	170
82.	Jsou svízele léčivé?	172
83.	Jaké jsou léčivé účinky řebříčku?	174
84.	K čemu se používá vrbovka malokvětá?	176
85.	Jak léčí legendární ženšen?	178
86.	Jaké jsou ionizující účinky eleuterokoku?	180
87.	Co je schizandra čínská?	182
88.	Které další rostliny mají ionizující účinky?	184
	Sklizeň a úprava některých léčivých rostlin	186
	Rejstřík českých jmen rostlin	187
	Rejstřík latinských jmen rostlin	190

