

# Co se skrývá v knize

Okamžitá pomoc  
z přírody 4



Když to bolí  
zvenku 8

Při škrábancích, spálení  
sluncem a hmyzích bodnutích  
bleskurychle pomohou šťovík,  
popenec, jitrocel kopinatý,  
jahodník obecný a další.  
Vyzkoušejte to.

*Vyplatí se vědět*  
Kašovitě obklady  
snadno a rychle 20

Když to bolí  
uvnitř 40

Při svalové horečce, na unave-  
né nohy, vyvrtnutí a také při  
bolestech břicha, zubů nebo  
hlavy pomáhá kromě pelyňku,  
sedmikrásky, kokošky a ptačince  
i mnoho dalších planě rostou-  
cích rostlin.

*Vyplatí se vědět*  
Fit pro jarní sezonu 50  
Co na kašel, rýmu, chrapot... 64





## Když vás přepadne hlad 70

Zabloudili jste, jdete špatným směrem, nejede žádný autobus? Když vám začne kručet v břiše, kopřivy, hloh a svízel povázka vám pomohou překonat ještě dlouhou cestu.

## Vyplatí se vědět Svačinky pro děti 82

## Užitečné outdoorové triky 96

Při nesnázích všeho druhu pomůže třeba plamének, javor, divizna a vrba jako náhrada provázku, deodorantu, toaletního papíru či zubního kartáčku.

## Něco navíc 116

Literatura 118

Přehled všech rostlin  
a jejich použití 120

Rejstřík 125