



## 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 třísloviny 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. Které polohy a půdy jsou vhodné pro 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 rozmarýn 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 léčivý koriandr? . . . . .	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 puškovec 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 řešetlakový? . . . . .	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 tonizující účinky eleuterokoku? . . . . .	180
87. Co je schizandra čínská? . . . . .	182
88. Které další rostliny mají tonizující účinky? . . . . .	184
Skřízeň a úprava některých léčivých rostlin . . . . .	186
Rejstřík českých jmen rostlin. . . . .	187
Rejstřík latinských jmen rostlin. . . . .	190

