

## Kapitola 1 – Domáce recepty

<b>Bolesti hlavy</b>	9
<b>Silná imunita, posilnenie pri menších aj vážnejších problémoch</b>	13
<b>Liečivé inhalovanie, prvá pomoc pri prechladnutí</b>	17
<b>Účinná pomoc pri kašli každého druhu</b>	19
<b>Boľavé kĺby, pri zápaloch, bolestiach aj oslabení</b>	23
<b>Boľavé hrdlo a ústa, úľava pomocou kloktania</b>	27
<b>Ako posilniť krvný obeh, pomoc telu zvládať záťaž</b>	29
<b>Liečivé likéry, pomocníci pre srdce, na trávenie, nervy či imunitu</b>	33
<b>Bez ťažkostí cez menopauzu</b>	39
<b>Domáce sirupy a čaje pri nachladnutí a chrípke</b>	43
<b>Ako zmierniť opary, zvnútra aj zvonka</b>	49
<b>Hojenie rán, dôkladná starostlivosť o kožu</b>	53
<b>Zdravý spánok, zaspíme ľahko a budeme spať hlboko</b>	57
<b>Unavené telo, ubolené svaly potrebujú vzpruhu</b>	61
<b>Pomocníci v boji s vírusmi liečivé vína, masti aj čaje</b>	65
<b>Zápal močového mechúra rýchla úľava s bylinkami</b>	69
<b>Zázračný všeliek oxymel sirupová zmes známa zo staroveku</b>	73

<b>Zdravé zuby, a k tomu aj pekný úsmev</b>	77
<b>Boľavý žalúdok, keď sa mu niečo nepáči, dá nám to jasne najavo</b>	81

## Kapitola 2 – Liečivé bylinky

<b>Borák lekársky, s jemne uhorkovou chuťou</b>	85
<b>(Ne)obyčajná čakanka, stimuluje chuť do jedla a trávenie</b>	89
<b>Výnimočná echinacea, na imunitu a hojenie rán</b>	93
<b>Hluchavky, jemné sestry žihľavy</b>	95
<b>Kvety, ktoré liečia, prírodná lekárka ukrytá v lupienkoch</b>	97
<b>Lipkavce, hojiví pomocníci</b>	103
<b>Mäta pieporná, ochladzujúca liečivka</b>	105
<b>Medovka lekárka, pre telo i dušu</b>	109
<b>Pelargónia, kráska s vôňou jablka, citróna aj jahôd</b>	113
<b>Petržlen, viac ako len kuchynská bylinka</b>	117
<b>Pupalka dvojročná, krásna, jedlá a liečivá</b>	121
<b>Čo dokáže púpava, každá jej časť sa dá využiť</b>	125
<b>Skorocel kopijovitý, má magickú moc</b>	129

<b>Srdcovník obyčajný,</b> keď srdce a nervy potrebujú pokoj	133
<b>Tymian obyčajný,</b> antibiotikum z prírody	135
<b>Yzop lekársky, s chuťou</b> Stredomoria a so silou tisícročí	141
<b>Zbehovec plazivý,</b> hojič rán a zápalov	145
<b>Žihľavy,</b> cenené aj nenávidené	147

### Kapitola 3 – Ovocie a koreniny

<b>Citróny,</b> plné vitamínov	151
<b>Jablká,</b> elixír mladosti	155
<b>Jarabina vtáčia,</b> zdravá horkosť z červených bobúľ	161
<b>Klinčeky,</b> proti bolestiam aj ako antibiotikum	165
<b>Kvetiny stromov,</b> sila jemných lupeňov	169
<b>Mak,</b> superdávka vápnika aj proteínu	175
<b>Maliny,</b> chutné liečivo	179
<b>Vianočné korenie,</b> bohatý zdroj zdravia	183
<b>Živica,</b> na rany, prechladnutie aj posilnenie imunity	187

### Kapitola 4 – Telo a duša

<b>Doktorka príroda,</b> keď slnko, voda a vzduch uzdravujú	191
<b>Domáce látkové vlhčené obrúsky,</b> šetria peniaze aj prírodu	195
<b>Horúca vaňa,</b> prekrví a uvoľní	199
<b>Intímne partie,</b> prírodzená starostlivosť	201
<b>Kozmetika z vajíčok,</b> spomaľuje starnutie	205
<b>Krásne pery,</b> ošetrovanie citlivej a jemnej pokožky	209
<b>Popraskaná pokožka,</b> potrebuje rozmaznávať a hydratovať	213
<b>Terapia plameňom,</b> má na našu dušu podobné účinky ako slnko	217
<b>Vône zdravia,</b> na duševnú pohodu a lepší život	221

### Kapitola 5 – Kalendár zdravia podľa ročných období

<b>Jar,</b> ako prebudiť telo aj ducha	227
<b>Leto,</b> najdôležitejšie bylinky, pravidlá zberu a uchovávanía	233
<b>Jeseň,</b> 10 zdravých plodov a ich využitie	239
<b>Zima,</b> ako zahnať zimný splín z nedostatku svetla	247
<b>Lekárnička starej mamy</b>	255
<b>Základné recepty</b>	257
<b>Abecedný register bylín</b>	259
<b>Záver</b>	