



OBSAH

ÚVOD 6



SEDMERO ŽIVOTNÍCH OBDOBÍ 8

- Kojenci a batolata 10 • Děti 12 • Dospívající mládež 14 • Mladí pracující lidé 16
• Rodičovství 18 • Střední věk – muži 20 • Střední věk – ženy 22
• Odchod do důchodu 24 • Pokročilý věk 26

LÉČIVÉ ROSTLINY OD A DO Z 28

Názorný přehled šedesáti bylin užívaných při léčbě běžných onemocnění s uvedením jejich léčebných schopností a hlavního využití sestavený podle botanických názvů.

PĚSTOVÁNÍ BYLIN A PŘÍPRAVA LÉKŮ 48

- Pěstování bylin 50 • Sběr a sušení bylin 54 • Bylinné čaje 58 • Byliny do salátů 60
• Příprava bylinných léků 62 • Sirupy 63 • Nálevy 64 • Odvary 66 • Tinkтуры 68
• Posilující vína 69 • Kapsle 70 • Pesary a čípky 70 • Obklady 71 • Placky 71
• Výtažkové oleje získané extrakcí zatepla 72 • Výtažkové oleje získané extrakcí zastudena 73
• Masážní oleje 74 • Masti 75 • Krémy 76 • Pleťové vody a emulze 77 • Inhalace 78
• Koupele a omývání kůže 78 • Oční lázně 79 • Kloktadla a ústní vody 79 • Prodávané léky 80

LÉKY NA BĚŽNÁ ONEMOCNĚNÍ 82

- Nezbytné informace 83 • Kašel a rýma 84 • Uši, nos a krk 88 • Oční potíže 92
• Kůže a vlasy 94 • Alergie 100 • Zažívací potíže 102 • Poruchy krevního oběhu 108
• Bolesti hlavy, migrény a neuralgie 110 • Mysl a emoce 112 • Svaly, kosti a klouby 114
• Mužské problémy 118 • Ženské problémy 120 • Těhotenství a porod 125
• Obtíže močového ústrojí 127 • Dětská onemocnění 128 • Léčivky ze živých plotů 134
• Krabička bylinné první pomoci 136

DALŠÍ LÉČIVÉ ROSTLINY 138

SLOVNÍČEK 140

KONZULTACE U BYLINÁŘE 140

UŽITEČNÉ ADRESY 140

REJSTRÍK 141

PODĚKOVÁNÍ 144

