

Obsah

HISTORIE LÉKÁREN	7
Od počátků až do současnosti	8
LÉKÁRENSKÁ PRAXE	13
Správný pracovní postup	14
Vlastnoruční sběr léčivých rostlin	20
Bylinky a koření do kuchyně	22

BYLINKY	
PRO DOBRÉ TRÁVENÍ	25
Benedikt lékařský	26
Mochna nátržník	28
Ostružiny, maliny, lesní jahody	30
Andělíka lékařská	33
Hořec žlutý	35
Fenykl obecný	36
Borůvky	38
Koriandr setý	40
Kmín kořený	42
Lněné semínko	44
Ostropestřec mariánský	46
Řepík lékařský	47
Máta peprná	48
Zeměžluč lékařská	50
Pelyněk pravý	52

BYLINKY	
PRO MOČOVÝ MĚCHÝŘ	
A LEDVINY	55
Přeslička rolní	56
Medvědice lékařská	58
Bříza bělokorá	60
Zlatobýl obecný	62
Jehlice trnitá	64
Dýně obecná	65
Libeček lékařský	66

BYLINKY NA NERVY,	
UKLIDNĚNÍ	
A PRO ZDRAVÝ SPÁNEK	69
Kozlík lékařský	70
Chmel otáčivý	72
Třezalka tečkovaná	74
Levandule lékařská	77
Meduňka lékařská	78
Mučenka pletní	82

BYLINKY NA SRDCE	
A KREVNÍ OBĚH	85
Rozmarýn lékařský	86
Hloh obecný	88

BYLINKY	
NA PĚČI O POKOŽKU	91
Arnika horská	92
Dub	94
Pupalka dvouletá	97
Měsíček lékařský	98
Violka rolní	100





BYLINKY NA KLOUBY
A PROTI BOLESTEM 103
Senné květy 104
Vrba lýkovcová 106

BYLINKY NA RÝMU,
KAŠEL A CHRAPOT 109
Jablečník obecný 110
Proskurník lékařský 112
Bez černý 114
Heřmánek pravý 116
Lípa 118
Sléz lesní 120
Růže šípková 121
Prvosenka jarní 122
Jitrocel kopinatý 124
Tymián obecný 127

BYLINKY PRO ŽENY 129
Kontryhel žlutozelený 130
Mochna husí 133
Jírovec maďal 134
Šalvěj lékařská 136
Řebříček obecný 139
Hluchavka bílá 141

BYLINKY NA PODPORU
LÁTKOVÉ VÝMĚNY, HUBNUTÍ
A DETOXIKACI 143
Kopřiva dvoudomá 144
Jitrocel vejčitý 146
Smetánka lékařská 148
Jalovec obecný 150

INFOSERVIS 152
Recepty – podle použití 152
Rejstřík 157