

Předmluva 7

1. kapitola

JAK MOHOU DOMÁCÍ
PROSTŘEDKY POMOCI 9

Působení léčivých rostlin
a koření 9

Příprava a užití bylinných čajů 11

Vnitřně a zevně – bylinné čaje 12

Jiné domácí prostředky 14



2. kapitola

LÉČIVÉ BYLINY A KOŘENÍ
OD A DO Z 21

Zelená lékárna 21

Vlastní pěstování bylin 23

Byliny v zahradě, lese
a na lukách 31

3. kapitola

SPRÁVNĚ SBÍRAT, SUŠIT
A SKLADOVAT 109

Sběr a zpracování 109

Co je třeba vědět před
sběrem 110

Jak a kdy sbíráme byliny
a koření? 110



Jak sušíme byliny a koření? 111

Jak uchováváme byliny
a koření? 112



4. kapitola

CHOROBY A POTÍŽE
OD A DO Z 115

Domácí prostředky
pro všechny případy 115

Depresivní stavy 118

Dětské choroby 119

Choroby z nachlazení 134

Ischias a ústřel 149

Jaterní a žlučnickové potíže 150

Kúry 158

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Mužské potíže | 161 |
| Nervozita a poruchy spánku | 166 |
| Popáleniny | 171 |
| Poranění | 172 |
| Potíže s močovým měchýřem a ledvinami | 175 |



| | |
|------------------------------------|-----|
| Oleje a tuky | 267 |
| Vitamíny | 269 |
| Zelenina a ovoce | 270 |
| Mléko a med | 270 |
| Z kuchyně | 271 |
| Kráša pomocí přírodních prostředků | 272 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Potíže srdeční a krevního oběhu | 183 |
| Potíže stáří | 188 |
| Potíže v oblasti hlavy | 203 |
| Problémy s pokožkou | 210 |
| Revmatické potíže a dna | 222 |
| Spálení kůže od slunce | 230 |
| Vředy a abscesy | 231 |
| Žaludeční a střevní potíže | 234 |
| Ženské choroby | 250 |



5. kapitola

DOMÁCÍ PROSTŘEDKY PRO KRÁŠU

| | |
|------------------------------------|-----|
| Kosmetika připravená vlastní rukou | 261 |
| Účinné rostlinné látky | 261 |
| Éterické oleje | 266 |

6. kapitola

OSVĚDČENÉ RECEPTY PRO KRÁŠU

| | |
|-------------------------|-----|
| Klasické prostředky | 275 |
| Hladká pokožka | 277 |
| Lesklé vlasy | 291 |
| Krásné ruce | 298 |
| Zářící oči | 300 |
| Měkké rty a krásné zuby | 301 |
| Svěží dech | 301 |
| O této knize | 303 |
| Rejstřík | 304 |