



OBSAH

ÚVOD 6

BYLINY V MINULOSTI A SOUČASNOSTI 9

Počátky bylinářství v západních zemích 10

Věda života 12

Čínská léčba bylinami 14

Z dávných časů 18

Severoamerické tradice 20

Od rostlin k tabletkám 22

Léčivá jídla 24

LÉČIVÉ ROSTLINY OD A DO Z 29

Názorný přehled 120 bylin sestavený abecedně podle latinských názvů s uvedením různých částí používaných pro léčebné účely a s popisem jejich aplikace, jak tradiční, tak moderní.

LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY Z BYLIN 117

Sběr a sušení bylin 118

Příprava léčebných prostředků 120

První pomoc bylinami 126

DOMÁCÍ LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY 128

Bolesti 130 • Bolesti hlavy a migrény 132 • Infekce 134

• Onemocnění dýchacích cest 136 • Uši, oči, ústa a krk 140

• Kůže a vlasy 144 • Srdce, krev a krevní oběh 148 • Nemoci trávicího ústrojí 152

• Alergie 156 • Nemoci močového ústrojí 158 • Onemocnění dolních končetin 160

• Duševní poruchy 162 • Gynekologická onemocnění 166

• Těhotenství a porod 170 • Potíže starších let 172

• Dětská onemocnění 174 • Tonizující byliny 178

DALŠÍ LÉČIVÉ BYLINY 180

PORAĎTE SE S HERBALISTOU 183

SLOVNÍK 184

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 185

REJSTRÍK 186

PODĚKOVÁNÍ 192