

Obsah



Slovo úvodem: léčivá zahrádka aneb lékárna na zahrádce	7	Od bylinkové kultury k přírodní neboli „divoké“ léčivé zahradě	24
Co bychom měli vědět o léčivých bylinách	8	Pěstební práce na zahrádce s léčivými bylinami	25
Jednoleté rostliny	8	Výsev	26
Dvouleté rostliny	8	Vegetativní množení	27
Víceleté rostliny	8	Výživa rostlin	27
Chráněné rostliny - druhy zasluhující ochranu	9	Ochrana rostlin	28
Účinné látky v léčivých rostlinách	10	Další péče o porosty	30
Lidové léčitelství v průběhu dějin	13	Sběr a uchovávání bylin	30
Proměnlivá historie pěstování bylin	13	Také kořeninové byliny jsou cenné léčivé rostliny	32
Moderní léčení bylinami a samoléčení	15	Léčivé byliny od A do Z	33
Plánování zahrádek s léčivými bylinami	16	Byliny vhodné k přípravě čaje	52
Hlavní zásady	16	Bylinkový čaj a čajové nápoje	52
Návrhy na uspořádání zahrádek s čajovými bylinami	20	Domácí čajové směsi	53
Bylinkové záhony	20	Studené osvěžující čajové nápoje	54
Historická bylinková zahrada	20	Černý čaj z bylinek	54
Ornamentálně uspořádané bylinkové zahrady	21	Proč máme pít bylinkový čaj?	57
V bytě pěstujeme léčivé byliny ve kbelících, balkonových truhlicích a květináčích	21	Odborná příprava bylinkového čaje	58
		Čajová atmosféra a symbolika bylin	59
		Léčivé byliny v praxi	61
		Drogy - sušené léčivé byliny	61
		Bylinkové extrakty vyrobené podomácku - bylinkové oleje	64



Obsah

„Domácí léky“: tekuté bylinkové extrakty	65	Kašovitě obklady - osvědčený domácí prostředek	67
Léčivá a kořeněná vína	65	Přísady do koupele	67
Lisované bylinkové šťávy, příprava čerstvých šťáv	66	Byliny z naší domácí lékárny (tabulka)	69
Tinkтуры, alkoholické rostlinné výtažky	66	Rejstřík	70
Léčivé masti, balzámy a krémy	67		

