



OBSAH

Úvod	7
LÉČIVÉ ROSTLINY – SBĚR, ZPRACOVÁNÍ, VÝROBKY	9
<i>1. kapitola</i> SBĚR, SUŠENÍ A SKLADOVÁNÍ BYLIN	10
Sběr léčivých bylin	10
Sběr natě	13
Sběr listů (lupenů)	13
Sběr květů	14
Sběr kořenů	14
Sběr semen	15
Sběr kůry	15
Sušení a skladování bylin	16
Sušení natě	19
Sušení listů a lupenů	20
Sušení květů	20
Sušení kořenů	20
Sušení semen	21
Sušení kůry a lýka	21
<i>2. kapitola</i> PŘÍPRAVKY Z BYLIN	22
Bylinné čaje	23
Tinkтуры	28
Detaily přípravy bylin na tinkтуры	29

Speciální tinktury	32
<i>Tinktura z výlisku dřene bobulí</i>	32
<i>Propolisová tinktura</i>	32
<i>Vlaštovičnicková tinktura</i>	34
<i>Měsíčková tinktura (olej)</i>	34
<i>Tinktura z aloe</i>	35
<i>Odstranění lihu z tinktur</i>	35
<i>Lihovodný roztok</i>	36
<i>Homeopatické tinktury</i>	41
<i>Gemmaterapeutické tinktury</i>	42
Léčivá vína	46
Bylinné sirupy	48
<i>Sirup zastudena</i>	48
<i>Sirup z koncentrovaného čaje</i>	49
<i>Sirup z tinktury</i>	49
<i>Sirup z čerstvé šťávy</i>	50
Bylinné výrobky s medem	53
<i>Vlastnosti medu</i>	53
<i>Bylinný medový balzám</i>	54
<i>Medový sirup</i>	54
<i>Medový sirup z ovocných šťáv</i>	55
<i>Mleté byliny v medu</i>	55
<i>Ořechy a semena v medu</i>	56
<i>Pampeliškový „med“</i>	57
Bylinné léčivé oleje	58
<i>Vodní (mariánská) lázeň</i>	58
<i>Výroba léčivých olejů</i>	59
Bylinné masti	62
<i>Výroba masti z čerstvé rostliny</i>	63
<i>Výroba masti z tinktury</i>	63
<i>Výroba kostivalové masti z kořene</i>	64
<i>Výroba měsíčkové masti</i>	65
<i>Výroba konopné masti z olivového oleje</i>	66
<i>Mast z aloe</i>	67
<i>Emulze z aloe</i>	67
<i>Výroba propolisové masti</i>	68
<i>Včelí vosk</i>	68
<i>Kafr</i>	69
<i>Bylinné silice</i>	69
<i>Bylinný krém</i>	74
<i>Bylinný balzám na rty</i>	75
<i>Bylinný balzám na rty z oleje</i>	76
Éterické oleje – silice	76

Bylinné čípky	80
Bylinná mazání	82
Bylinné výplachy očí	83
Bylinné koupele	84
Bylinné obklady, obvazy a omývání	88
Bylinná kloktadla	92
Bylinné inhalace	94
Bylinné prášky	97
Bylinná nakuřovadla	99
3. kapitola BYLINY V KOSMETICE	102
Pleťové vody	102
Bylinné masky	105
Vlasová kosmetika	109
4. kapitola BYLINY V KUCHYNI	115
Byliny vhodné jako koření nebo na přípravu salátu	116
Čerstvé nápoje z bylin	126
Výroba pesta	126
5. kapitola JINÉ UPOTŘEBENÍ BYLIN	128
Byliny odpuzující hmyz a zahradní škůdce	128
Byliny s přírodními barvivy	130
Zajímavosti z historie používání bylin	131
LÉČIVÉ PLODY, OVOCE, ZELENINA A JEJICH ZPRACOVÁNÍ	135
1. kapitola PŘÍPRAVA NA ZPRACOVÁNÍ	136
Léčivé účinky zeleniny	145
2. kapitola ZPŮSOBY ZPRACOVÁNÍ	150
Džusy – čerstvé ovocné šťávy – fresh	150
Čerstvé zeleninové šťávy	152
Smoothie – čerstvé rozmixované ovoce	153
Mošty	153
Sirupy	154
Šťávy v medu	154
Drobné ovoce v medu	155

Kandované ovoce	156
Sušení ovoce, lesních plodů a zeleniny	156
<i>Sušení ovoce a drobných plodů</i>	156
<i>Sušení kořenové zeleniny</i>	157
Čaje z ovoce, plodů a zeleniny	157
<i>Macerát z čerstvých plodů</i>	157
<i>Šípkový čaj</i>	158
<i>Čaj ze sušených plodů a ovoce</i>	158
<i>Čaj ze zeleniny</i>	159
Pečené čaje	159
Výroba ovocných vín	159
<i>Angreštové víno</i>	161
<i>Bezinkové víno</i>	161
<i>Borůvkové víno</i>	161
<i>Hruškové víno</i>	162
<i>Jablečné víno</i>	162
<i>Jeřabinové víno</i>	162
<i>Malinové víno</i>	162
<i>Ostružinové víno</i>	163
<i>Rybízové víno</i>	163
<i>Šípkové víno</i>	163
<i>Trnkové víno</i>	164
<i>Třešňové víno</i>	164
<i>Višňové víno</i>	164
<i>Vermut</i>	164
Výroba ovocných octů	165
<i>Výroba jablečného octa ze slupek</i>	166
<i>Příprava bylinných octů</i>	167
<i>Estragonový ocet</i>	167
<i>Česnekový ocet</i>	168
<i>Cibulový ocet</i>	168
<i>Kořeněný ocet na nálev</i>	168
<i>Sladký ocet na dochucování ovoce</i>	168
Doplňěk A	169
Doplňěk B	173
Abecední seznam bylin	175