



Úvod	6
Historie léčby léčivými bylinami	6
Historie léčby léčivými bylinami v Číně	8
Historie aromaterapie	10
O této knize	11
Sbírání léčivých bylin	12
Hotové přípravky	13

Galerie	14
Léčivé rostliny od A do Z	14

- Aloe pravá 19 • Anýz vonný 49 • Bazalka pravá 45 •
 Bez černý 55 • Brukev černohořčice 27 •
 Brusnice borůvka 64 • Cibule kuchyňská 16 •
 Čekanka obecná 30 • Česnek medvědí 18 • Česnek setý 17 •
 Divizna velkokvětá 66 • Dobromysl obecná 47 •
 Fenýkl obecný 35 • Heřmánek pravý 42 • Hlávkové zelí 26 •
 Hloh jednosemenný 31 • Chmel otáčivý 37 •
 Jitrocel kopinatý 50 • Kmín kořený 29 •
 Kontryhel obecný 15 • Kopřiva dvoudomá 63 •
 Kostival lékařský 57 • Kozlík lékařský 65 • Křen selský 23 •
 Levandule lékařská 40 • Lichořeřišnice větší 61 • Lípa 60 •
 Lopuch větší 22 • Mařinka vonná 36 • Máta peprná 44 •
 Meduňka lékařská 43 • Měsíček lékařský 28 • Miřík celer 21 •
 Ořešák královský 39 • Pelyněk černobýl 25 •
 Petržel zahradní 48 • Podběl lékařský 62 • Prha arnika 24 •
 Proskurník lékařský 20 • Pupalka dvouletá 46 •
 Rozmarýn lékařský 51 • Řebříček obecný 14 •
 Řeřicha setá 41 • Saturejka zahradní 56 •
 Smetánka lékařská 58 • Světlík lékařský 34 •
 Šalvěj lékařská 54 • Šťovík luční 52 • Třapatka nachová 33 •
 Třezalka tečkovaná 38 • Tykev turek 32 • Tymián obecný 59 •
 Violka vonná 67 • Vrba bílá 53

Léčivé rostliny v čínské medicíně od A do Z 68

Děhel čínský 68 • Děhel purpurový 68 • Chryzantéma 70 •
 Hořec Buergerův 71 • Kokotice japonská 70 •
 Lékořice uralská 73 • Lotos ořechonosný 74 •
 Jinan dvoulaločný 72 • Pepřovník černý 75 •
 Skořicovník čínský 69 • Všehoj ženšen 74 • Zázvor pravý 77 •
 Zerav východní 76 • Žlutodřev sečuánský 76

**Éterické oleje (silice) od A do Z 78**

Bazalková silice 80 • Citronová silice 78 •
 Eukalyptová silice 78 • Jasmínová silice 79 •
 Levandulová silice 79 • Pačuli 80 • Růžová silice 81

**Praktické rady 82**

Čaje, tinktury a vína 82
 Obličejové zábaly a pletové masky 85
 Zábaly a obklady 86
 Masáže 88
 Koupele 90
 Inhalace 92
 Bytové aroma 93

**Rejstřík 94**