

Úvod	7
------------	---

JARO

Jarní rovnodennost a Velikonoce	14
Bříza	23
Černohlávek	29
Černý bez	33
Jitrocel	41
Kontryhel	47
Kopřiva	53
Pampeliška	59
Popenec	63
Sedmikráska	67
Vlaštovičník	71
První máj a Valpuržina noc	76
JARNÍ RECEPTY	82

LÉTO

Letní slunovrat, Svatojánská noc	94
Heřmánek	99
Levandule	105
Lichořeřišnice	111
Lípa	115
Máta	121
Mateřídouška • Tymián	127

Meduňka	135
Měsíček	141
Slunečnice	147
Třezalka	151
Dožínky	156
LETNÍ RECEPTY	160

PODZIM

Podzimí rovnodennost, Herfest	172
Brambora	177
Dobromysl	181
Jabloň	185
Jeřáb	191
Líska	197
Oves	203
Řebříček	207
Šalvěj	215
Šípek	221
Vrba bílá	227
Samhain, Dušičky a slavnost Všech svatých	232
PODZIMNÍ RECEPTY	238

ZIMA

Advent	250
Bršlice	259
Břečťan	263
Cibule	269

Hloh	275
Konopí	281
Kostival	287
Netřesk	293
Ořešák	297
Pelyněk	303
Zelí	309
Oslavy nového roku	314
Imbolc • Hromnice	316
ZIMNÍ RECEPTY	322
Jak být zdravým	332
<i>Možnosti užití</i>	336
<i>Literatura</i>	342