

Co je v této knize

Přirozené zdraví – Základní znalosti o planých rostlinách 4

Dělat si léky sám – jde to vůbec? Ano! Mnoho domácích planě rostoucích rostlin má léčivé schopnosti, jimž odedávna důvěřujeme. Podél cest, na loukách i v lese najdeme pomoc, které můžeme mít plnou domácí lékárníčku.

Plané rostliny od jara do podzimu 10

Na všechno někde roste nějaká bylinka. Která přesně, to se dozvíte tady. Náplast z louky, pelyněk do bot, lipový čaj nebo fialkový med – to nejen hezky zní, ale také pomáhá: proti komárům, proti unaveným nohám, proti nachlazení, proti kašli...



J A R O

česnek medvědí	12
violka vonná	16
bříza	20
podběl obecný	24
ptačinec žabinec	28
pampeliška	32
jitrocel kopinatý	36
sedmikráska chudobka	40
kokoška pastuší tobolka	44
vrba	48
smrk ztepilý	52
popenec břechtanovitý	56
hloh	60
kontryhel obecný	64
hluchavka bílá	68



L É T O



- bez černý 72
- sléz 76
- heřmánek pravý 80
- lípa 84
- třezalka tečkovaná 88
- tužebník jilmový 92
- pelyněk černobýl 96
- mochna husí 100
- jetel luční 104

P O D Z I M



- řebříček obecný 108
- vrbovka malokvětá 112
- divizna velkokvětá 116
- kozlík lékařský 120
- kopřiva dvoudomá 124
- kostival 128



Z I M A



- dub 132
- topol černý 136

.....

rejstřík receptů 142