

# OBSAH

ÚVOD 8

1. část

**UMĚNÍ  
MÍCHÁNÍ  
ČAJOVÝCH  
SMĚSÍ 12**

1. kapitola

Příprava čajů 15

2. kapitola

Sestavování  
čajových směsí  
a účinky bylin 35

2. část

**RECEPTY 59**

3. kapitola

Tonika pro celkové  
zdraví 61

4. kapitola

Zdravotní  
a léčivé čaje 119

5. kapitola

Sezónní čaje  
145



3. část

## ŽIVOT MEZI LÉČIVKAMI

230

6. kapitola

Založení bylinkové  
zahrádky 233

7. kapitola

Sběr ve volné přírodě  
a lepší svět 259

Rejstřík 266