

Předmluva .....	7
-----------------	---

<b>Léčivé byliny – ibiškem proti cholesterolu? .....</b>	<b>8</b>
Šetrné léčivé prostředky matičky přírody .....	9
Bylinky – prvotřídní surovina pro přípravu čajů i pokrmů .....	10

<b>Bylinkové čaje – několik rad na úvod .....</b>	<b>14</b>
Alfou a omegou je správná diagnóza .....	15
Skryté alergeny .....	16
Na co dbát při výběru bylin .....	17
Vážení a příprava bylin .....	20
Malý breviář sběru .....	23

<b>Domácí čajové směsi pro každý den .....</b>	<b>28</b>
Čaje na žízeň a pro dobrou tělesnou kondici .....	29

<b>Doba chřipek – čas popíjení čaje .....</b>	<b>36</b>
Čaje proti nachlazení .....	37

<b>Srdce, krev a krevní oběh .....</b>	<b>46</b>
Cholesterol pro a proti .....	47
Srdeční a oběhové potíže .....	53

<b>Nemoci podbřišku</b> .....	58
Potíže spojené s přechodem .....	59
Čaje při mužských potížích .....	62
Onemocnění močového měchýře, ledvin a močových cest .....	64
<b>Nemoci pohybového ústrojí</b> .....	66
Kosti a svaly – revmatismus .....	67
Revmatismus a jak s ním žít .....	68
<b>Poruchy trávení</b> .....	72
Čaje při trávicích potížích .....	73
<b>Hlava a smysly</b> .....	78
Potíže v oblasti hlavy .....	79
<b>Stavy vyčerpání a nervové potíže</b> .....	84
Čaje pro zklidnění nervů .....	85
Kalendář sběru .....	92