

Předmluva 7

### 1. kapitola

JAK MOHOU DOMÁCÍ  
PROSTŘEDKY POMOCI 9

Působení léčivých rostlin  
a koření 9

Příprava a užití bylinných čajů 11

Vnitřně a zevně – bylinné čaje 12

Jiné domácí prostředky 14



Jak sušíme byliny a koření? 111

Jak uchováváme byliny  
a koření? 112

### 2. kapitola

LÉČIVÉ BYLINY A KOŘENÍ  
OD A DO Z 21

Zelená lékárna 21

Vlastní pěstování bylin 23

Byliny v zahradě, lese  
a na lukách 31

### 3. kapitola

SPRÁVNĚ SBÍRAT, SUŠIT  
A SKLADOVAT 109

Sběr a zpracování 109

Co je třeba vědět před  
sběrem 110

Jak a kdy sbíráme byliny  
a koření? 110



### 4. kapitola

CHOROBY A POTÍŽE  
OD A DO Z 115

Domácí prostředky  
pro všechny případy 115

Depresivní stavy 118

Dětské choroby 119

Choroby z nachlazení 134

Ischias a ústřel 149

Jaterní a žlučnickové potíže 150

Kúry 158

|  |     |
|--|-----|
| Mužské potíže                            | 161 |
| Nervozita a poruchy spánku               | 166 |
| Popáleniny                               | 171 |
| Poranění                                 | 172 |
| Potíže s močovým<br>měchýřem a ledvinami | 175 |



|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Oleje a tuky                          | 267 |
| Vitaminy                              | 269 |
| Zelenina a ovoce                      | 270 |
| Mléko a med                           | 270 |
| Z kuchyně                             | 271 |
| Krása pomocí přírodních<br>prostředků | 272 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Potíže srdeční a krevního<br>oběhu | 183 |
| Potíže stáří                       | 188 |
| Potíže v oblasti hlavy             | 203 |
| Problémy s pokožkou                | 210 |
| Revmatické potíže a dna            | 222 |
| Spálení kůže od slunce             | 230 |
| Vředy a abscesy                    | 231 |
| Žaludeční a střevní potíže         | 234 |
| Ženské choroby                     | 250 |

## 5. kapitola

|  |     |
|--|-----|
| <b>DOMÁCÍ PROSTŘEDKY<br/>PRO KRÁSU</b> | 261 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <b>Kosmetika připravená<br/>vlastní rukou</b> | 261 |
| Účinné rostlinné látky                        | 261 |
| Éterické oleje                                | 266 |



## 6. kapitola

|  |     |
|--|-----|
| <b>OSVĚDČENÉ RECEPTY<br/>PRO KRÁSU</b> | 275 |
|--|-----|

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>Klasické prostředky</b> | 275 |
| Hladká pokožka             | 277 |
| Lesklé vlasy               | 291 |
| Krásné ruce                | 298 |
| Zářící oči                 | 300 |
| Měkké rty a krásné zuby    | 301 |
| Svěží dech                 | 301 |
| O této knize               | 303 |
| Rejstřík                   | 304 |