

Předmluva 7

1. kapitola

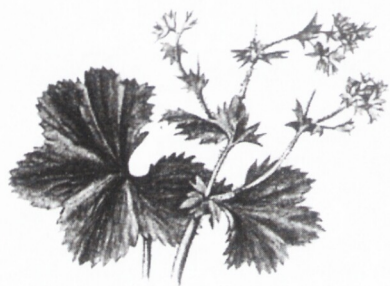
JAK MOHOU DOMÁCÍ
PROSTŘEDKY POMOCI 9

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 měchýřem a ledvinami	175



Oleje a tuky	267
Vitaminy	269
Zelenina a ovoce	270
Mléko a med	270
Z kuchyně	271
Krása pomocí přírodních prostředků	272

Potíže srdeční a krevního 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

DOMÁCÍ PROSTŘEDKY PRO KRÁSU	261
--	-----

Kosmetika připravená vlastní rukou	261
Účinné rostlinné látky	261
Éterické oleje	266



6. kapitola

OSVĚDČENÉ RECEPTY PRO KRÁSU	275
--	-----

Klasické prostředky	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