

Úvod	5
Jak používat knihu a recepty	7
JARO – březen, duben a květen v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně	13
Cibule kuchyňská a pažitka pobřežní	16
Kopřiva dvoudomá	20
Hrách setý	24
Pampeliška – Smetánka lékařská	28
Violka vonná a Viola trojbarevná	32
Jitrocel kopinatý	36
Bez černý	40
Kopr vonný	44
Kozlíček polníček a ptačinec žabinec	48
Česnek kuchyňský a Česnek medvědí	52
Petržel zahradní	56
Meduňka lékařská	60
Lípa obecná	64
Lichořeřišnice větší a řeřicha setá	68
Kontryhel obecný	72
Divizna velkokvětá	76
LÉTO – červen, červenec a srpen v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně	79
Jahodník obecný	82
Borůvka černá	86
Heřmánek pravý	90
Třezalka tečkovaná a Pupalka dvouletá	94
Levandule lékařská	98
Máta peprná a další máty	102
Rybíz černý	106
Měsíček lékařský	110
Maliník obecný a ostružiník křovitý	114
Netřesk střešní	118
Bazalka pravá	122
Řebříček obecný a Řimbaba obecná	126
Mateřídouška úzkolistá a Tymián obecný	130
Sléz lesní a Proskurník lékařský	134
Růže šípková	138
Dobromysl obecná	142
Přeslička rolní	146

Obsah

PODZIM – září, říjen a listopad v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně	149
Rakytník řešetlákový	152
Aronie – černá jeřabina a Jeřáb ptačí	156
Fenykl obecný	160
Kmín kořený	164
Len setý	168
Jabloň domácí	172
Mák setý a mák vlní	176
Ořešák královský – ořech vlašský	180
Dub letní	184
Slunečnice roční a další zdravá semínka	188
Rozmarýna lékařská	192
Šalvěj lékařská	196
Třapatka nachová – Echinacea	200
Majoránka zahradní	204
ZIMA – prosinec, leden a únor v bylinkové lékárně, v kuchyni, na zahradě a v květináčích na okně	207
Brusnice brusinka a Vřes obecný	210
Badyánik pravý a Skořicovník cejlonský	214
Citroník pravý a další citrusy	218
Mrkev obecná setá	222
Pohanka obecná	226
Fazol obecný a Vigna mungo	230
Saturejka zahradní a horská	234
Čekanka obecná	237
Pšenice setá a Oves setý	240
Seznam nemocí a zdravotních potíží	244
Doporučená řešení zdravotních potíží v těhotenství a po porodu	249
Prevence zdravou stravou proti alergiím a dalším nemocem	250
Co vlastně jíst a čemu se vyhnout, abychom byli zdraví	251
Rizikovější potraviny	252
Jak zásobovat organismus dostatkem nepostradatelných látek	254
Psychické příčiny nemocí	255
Psychické potíže ženy v těhotenství a mateřství	256
Použitá a doporučená literatura a užitečné internetové adresy	260
Rejstřík	262
Doslov o autorce	263