

# OBSAH

ÚVOD 9

ČÁST I: BYLINÁŘE RŮZNÝCH KULTUR 13

1 ZAHRADNÍKŮV ALMANACH:  
PROCHÁZKA ZA SVITU MĚSÍCE 14

HISTORIE POUŽÍVÁNÍ BYLIN 18

BYLINY PROMLOUVAJÍ 24

2 KOŘENY MATKY PŘÍRODY 31

PŘEDKOVÉ SEVEROAMERICKÝCH INDIÁNŮ 32

RYTMUS TANCE KUKUŘICE 33

INDIÁNSKÁ CESTA 35

CESTA LÉČITELE 35

MIDEWIWINOVÉ A JEJICH VELKÉ LÉCITELSKÉ SPOLEČENSTVÍ 38

POVZBUZUJÍCÍ PROSTŘEDKY (TONIKA) MIDEWIWINŮ 39

PÉČE O PLETĚ A OSOBNÍ HYGIENA PODLE MIDEWIWINŮ 42

INDIÁNSKÝ BYLINÁŘ 45

KOŘENY INDIÁNSKÉ KUCHYNĚ A KULTURY 53

INDIÁNSKÉ ČAJE A OSTATNÍ NEALKOHOLICKÉ NÁPOJE 62

INDIÁNSKÁ ROSTLINNÁ BARVIVA 65

3	ELIXÍRY JAGUÁŘÍCH LIDÍ	70
	ČAC, MAYSÝ BŮH DEŠTĚ	73
	VYVOLENÝ LID Z HUITZILOPOCHTLI	76
	MEXICKÁ KUCHYNĚ	78
	COCINA COSTARRIQUEÑA: KOSTARICKÁ KUCHYNĚ	85
	PÁNI AÑD	88
	PACHAMANCHA: PERUÁNSKÁ ZEMNÍ TROUBA	91

4	SEMENA SVOBODY	92
	AMERICKÁ KOLONIÁLNÍ KUCHYŇSKÁ ZAHRÁDKA	93
	KOLONIÁLNÍ BYLINÁŘ	94
	KOLONIÁLNÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY	103
	DOMÁCI SEVEROAMERICKÉ ROSTLINY	109
	KUCHAŘI SVOBODY	116
	AMERICKÁ KOLONIÁLNÍ KUCHAŘKA	122

5	STŘEDOVĚKÁ ZNALOST PRINCIPŮ JEDNODUCHOSTI	136
	STŘEDOVĚKÉ LÉKAŘSTVÍ	138
	STŘEDOVĚKÝ BYLINÁŘ	140
	STŘEDOVĚKÁ KUCHYNĚ	152
	OBLÍBENÉ STŘEDOVĚKÉ BYLINY K SYPÁNÍ PODLAH	155

6	ZÁPADNÍ LIDOVÁ MOUDROST	161
	MNOHO TVÁŘÍ BYLINÁŘSKÉHO LÉČITELSTVÍ	166
	DOMÁCI LÉKY PRVNÍCH OSADNÍKŮ Z 19. STOLETÍ	169
	ZLATÉ PRAVIDLO MATKY PŘÍRODY	178
	ZÁPADNÍ TONIKA	179
	TŘI ZÁSADY ZÁPADNÍHO BYLINÁŘSTVÍ	180
	VYLAĐENÍ	185
	PŘÍPRAVA ZÁPADNÍCH TONIK	186

7 ZEMĚ TISÍCE CHUTÍ A VŮNÍ 206

STŘEDOZEMNÍ BYLINÁŘ 206

STŘEDOZEMNÍ CHUTI A VŮNĚ 213

ARABSKÉ BYLINNÉ LÉKY: „VSTŘÍC JEDINĚMU“ 218

ARABSKÁ KUCHYNĚ 222

RADOSTI STŘEDOZEMNÍHO VEGETARIÁNA 226

8 PRADÁVNÁ TAJEMNÁ LÉČBA 237

VÝCHODOINDICKÝ BYLINÁŘ 238

TRADIČNÍ AJURVÉDSKÉ LÉKY 246

TRADIČNÍ AJURVÉDSKÉ RECEPTY 250

VÝCHODOINDICKÉ NÁPOJE: THANDA GARAM 258

SPOJENECTVÍ KARÍ 261

9 ORIENTÁLNÍ TAJEMSTVÍ DLOUHOVĚKOSTI 270

VNITŘNÍ ALCHYMIE 271

ČÍNSKÝ BYLINÁŘ 275

ČÍNSKÉ LÉKY 281

ČÍNSKÁ KUCHYNĚ 284

JAK SE SPRÁVNĚ VÁŘÍ ČAJ 293

POŽEHNÁNÍ ČÍNSKÉHO NOVÉHO ROKU, TUAN NIEN 295

ČÁST II: PĚSTUJTE A POUŽÍVEJTE SVOJE VLASTNÍ BYLINY 301

10 JAK ORGANICKY PĚSTOVAT BYLINY 302

ZLEPŠOVÁNÍ VLASTNOSTÍ PŮDY 303

SPRÁVNĚ ZASÍT JE UMĚNÍ 305

PROHLÉDNĚTE SI KOŘENY 306

ZAČÍNÁME S PĚSTOVÁNÍM 307

MULČOVÁNÍ 308

NĚKOLIK RAD O KOMPOSTU 311

TÍPY PRO ZALÉVÁNÍ 314

ROZDĚLOVÁNÍ KOŘENŮ 315

ŘÍZKOVÁNÍ 316

JAK ROSTLINY HNOJIT 318

JAK NEKRMIT ŠKŮDCE 319

BĚZNĚ CHYBĚJÍCÍ ŽIVINY: JAK JE POZNÁME? 320

JAKÉ ROSTLINY PĚSTOVAT? BYLINÁŘ PRO ZAČÁTEČNÍKY 322

**11 SPOLEČNÉ VÝSADBY VÍCE DRUHŮ ROSTLIN  
A UTVÁŘENÍ SCENÉRII 333**

JAK NA ŠKŮDCE 334

CO ŽERE VAŠE ROSTLINY? 336

PŘÍRODNÍ INSEKTICIDY 338

BYLINY, KTERÉ ODPUZUJÍ HMYZ 340

SPOLEČNÉ VÝSADBY - ROSTLINY, KTERÉ SE DOBRĚ SNÁŠEJÍ 342

JAK ZDŮRAZNIT SCENÉRII BYLINAMI? 343

TÉMATICKÉ BYLINKOVÉ ZAHRÁDKY 348

POUŽITÍ STARÝCH RŮŽÍ 355

LÉČBA OD SRDCE 360

**12 SKLIZEŇ: ŠTĚDROST MATKY PŘÍRODY 364**

BYLINY PRO VAŠI KUCHYNI 366

BYLINY DO VAŠÍ LÉKÁRNIČKY 377

**13 JAK POUŽÍVAT ÉTRICKÉ OLEJE  
A KVĚTNÍ ESENCE 380**

CENTRA VĚDOMÍ: ČAKRY 381

Korunní čakra 383

Čakra čela 384

Krční čakra 385

Čakra srdce 386

Čakra pupku 387

Sakrální chakra 388

Čakra kořene 389

Bezejmenná čakra 390

VLASTNOSTI KVĚTINOVÝCH ESENCÍ A ÉTERICKÝCH OLEJŮ 390

DESTILACE ÉTERICKÝCH OLEJŮ A KVĚTNÍCH ESENCÍ 392

ÉTERICKÉ OLEJE 393

AROMATERAPIE OD HLAVY K PATĚ: PÉČE O PLEŤ POMOCÍ BYLIN 396

POUŽITÍ AROMATERAPIE 401

AROMATERAPIE PRO DOMÁCÍ MAZLÍČKY 407

**EPILOG: NÁRUČ MATKY PŘÍRODY 408**

ČÁST III: PŘÍLOHY 411

I: PĚSTEBNÍ PŘEHLED 412

II: PŮVOD STARÝCH RŮŽÍ 419

III: PRŮVODCE SVĚTEM VITAMINŮ A ŽIVIN 421

SLOVNÍČEK POJMŮ 427

LITERATURA 443