



OBSAH

- 1 Síla a moc pampelišky 5
Co je to pampeliška? 6 Botanické znaky 6 Tradice a legendy:
zrození pampelišky 9 Magie a záhady 11 Doktrína znamení 11
- 2 Sběr, pěstování a sklizeň 14
Blahodárné účinky pro půdu a životní prostředí 14 Typický výskyt 16
Jak si vypěstovat vlastní pampelišky 17 Tipy pro pěstitele 19 Sklizeň
pampelišek 20 Konzervační postupy 23 Jak se zbavit pampelišek 24
- 3 Tradiční pampelišková medicína 26
Starověká západní tradice 26 Pampeliška v Severní Americe 27
Pampeliška v čínské medicíně 30 Ājurvédská medicína 32
- 4 Léčivé vlastnosti pampelišky 34
Všelék 34 Klinické výzkumy a vědecké objevy 36 Kontraindikace
a varování 40 Léčivé účinky při specifických potížích 41
- 5 Příprava a užívání pampeliškových léků 45
Příprava čaje 45 Výroba bylinných tinktur 47 Dávkování 48 Receptury
na přípravu léčivých čajů 49 Příprava šťávy 65 Výroba kapslí 66
Pampeliška jako homeopatikum 66 Sirupy 67 Lahodné pampeliškové
nápoje 69 Zevní léčebné užití 75 Pampeliška v kosmetice 78
- 6 Pampelišková kuchařka 83
Pampeliška, výživa a zdraví 85 Pampeliškové recepty 90
Převody na metrickou soustavu 110