

# Obsah

## 6 PŘEDMLUVA

## 8 ÚVOD

## 14 BYLINY V ZAHRADĚ

- 16 Plánování bylinářské zahrady
- 19 Malá víceúčelová bylinářská zahrada
- 20 Velká víceúčelová bylinářská zahrada
- 22 Patia a balkony
- 24 Bylinářská zahrádka v bytě
- 25 Tematické zahrady

## 36 VÝBĚR BYLIN

## 148 VYUŽITÍ BYLIN

### 150 BYLINY PRO OZDOBU

- 152 Aranžování čerstvých bylin
- 154 Voničky (tussie-mussie)
- 156 Věnce a závěsy
- 158 Girlandy
- 160 Koše s bylinami
- 162 Výzdoba stolu

### 163 BYLINY V KUCHYNI

- 166 Polévky
- 167 Ryby
- 170 Maso
- 174 Bezmasá hlavní jídla
- 177 Zeleninové přílohy
- 180 Saláty a rychlé občerstvení
- 183 Dezerty
- 185 Chléb, zákusky a sušenky
- 188 Konzervování
- 191 Bylinné nápoje

### 194 BYLINY V DOMÁCNOSTI

- 195 Využití bylin v domě
- 196 Byliny k barvení
- 200 Bylinný papír
- 203 Drobnosti z bylinek pro potěšení
- 204 Voňavé směsi – potpourri
- 208 Bylinná směs do ložnice
- 210 Vůně bylin v domě

### 212 BYLINY PRO KRÁSU

- 214 Poznejte svou pleť
- 214 Pleťové krémy a mléka
- 219 Bylinné koupele
- 220 Napařování obličje
- 222 Pleťové masky
- 222 Bylinná mýdla
- 224 Aromatické vody
- 224 Péče o ruce
- 225 Péče o vlasy
- 226 Péče o oči
- 227 Péče o zuby

### 228 SILICE – ÉTERICKÉ OLEJE

- 230 Silice pro masáže
- 236 Průvodce k silicím

### 238 BYLINY PRO ZDRAVÍ

- 239 Dějiny bylinkářství
- 241 Bylinné přípravky
- 243 A–Z bylinného léčení
- 250 Terapeutický přehled silic

### 251 PĚSTOVÁNÍ A SKLIZEŇ BYLIN

- 251 Příprava půdy
- 252 Rozmnožování
- 254 Tvarování a usměrňování rostlin
- 255 Zimní ochrana rostlin
- 255 Ohrazení
- 260 Bylinné trávníky
- 260 Cesty
- 261 Vyvýšené záhony
- 262 Skloněné meze
- 263 Sedátka a lavičky
- 263 Dominanty v zahradě
- 264 Pěstování bylin v květináčích
- 266 Pěstování bylin v bytě
- 268 Péče o zdravé rostlin
- 269 Sklizeň bylin
- 269 Konzervace a uskladnění bylin

### 271 DALŠÍ UŽITEČNÉ BYLINY

### 279 SLOVNÍČEK ODBORNÝCH POJMŮ

### 280 REJSTRÍK

### 286 DOSLOV K ČESKÉMU VYDÁNÍ