

OBSAH

Předmluva 6

ÚVOD

Tradice a dějiny 9

Pěstování rostlin 13

Sběr rostlin 22

Sušení rostlin 23

Výroba rostlinných léků 25

Rostliny v lékařství 30

Rostliny v kosmetice 34

Rostlinné dekorace 36

Rostliny v kuchyni 38

PŘEHLED ROSTLIN

Byliny a rostliny 46–157

ROSTLINNÉ PREPARÁTY

Rostlinné preparáty pro děti 159

Rostlinné preparáty pro mládež a dospělé 165

Rostlinné preparáty pro těhotné a kojící matky 171

Rostlinné preparáty pro obtíže období přechodu 174

Rostlinné preparáty pro seniory 176

Rostlinné preparáty při stresu 179

Rostlinné preparáty při emocionálních problémech 181

Domácí lékárnička 183

Byliny proti stresu 184

Doporučené hotové preparáty 186

REJSTŘÍKY

Rejstřík léčivých, kuchyňských a ozdobných rostlin 188

Rejstřík nemocí a obtíží, terapie léčivými rostlinami 190