

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>5</b>
O autorce .....	5
Předmluva .....	7
Co bychom měli vědět, když se rozhodneme pro bylinky.....	11
Co dodržovat při sběru bylin .....	12
Co vědět o zpracování rostlin .....	12
<b>I. SRDEČNÍ SVAL A CÉVNÍ SYSTÉM. DOPORUČENÉ BYLINY A BYLINKOVÉ KÚRY PRO POSÍLENÍ SRDCE A KREVNÍHO OBĚHU .....</b>	<b>15</b>
SRDEČNÍK OBECNÝ – upravuje vysoký krevní tlak.....	16
HLOH OBECNÝ – univerzální pro kardiovaskulární choroby .....	18
JMELÍ BÍLÉ – utiší nepokojné srdce.....	21
JINAN DVOULALOČNÝ – podporuje průtok krve .....	23
ŠIŠÁK BAJKALSKÝ – na slabé srdce.....	25
PELARGONIE RŮŽOVÁ – čistí cévy od usazenin .....	27
Bylinné směsi na posílení a harmonizaci srdce .....	28
Co ještě srdci pomáhá.....	29
Přípravky pro vnější použití na srdce .....	30
Co dalšího prospěje srdci.....	30
<b>II. JÁTRA A ŽLUČNÍK .....</b>	<b>32</b>
OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ – ochraňuje a regeneruje játra .....	34
JALOVEC OBECNÝ – ovlivňuje hospodaření se žlučí .....	37
KLANOPRAŠKA ČÍNSKÁ – ovlivňuje činnost jater, označuje se jako všelék .....	39
ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ – zvyšuje produkci žluče.....	40
ROUTA VONNÁ – tlumí bolestivost žlučnickových kolikách.....	42
PILÁT LÉKAŘSKÝ – podporuje činnost jater .....	43
SMETANKA LÉKAŘSKÁ – zlepšuje stav jater a žlučvodů .....	44
Další zajímavé byliny pro naše játra .....	44
Jaterní čaje .....	47

<b>III. DETOXIKACE A REGENERACE STŘEVA.....</b>	<b>50</b>
ŘEŠETLÁK POČISTIVÝ – posiluje svalový tonus tlustého střeva.....	51
PTAČINEC ŽABINEC – pomáhá v prevenci zácpy .....	53
JILM – zaručuje správnou konzistenci stolice .....	54
ALOE PRAVÁ – regeneruje celý zažívací systém.....	54
LOPUCH VELKÝ – upravuje pravidelnost vyměšování .....	55
<b>IV. BYLINY PRO OČISTU A ZLEPŠENÍ SLIZNICE STŘEVA .....</b>	<b>57</b>
LEN SETÝ – zlepšuje sliznici střev .....	57
OLŠE LEPKAVÁ – pomáhá při průjmech.....	58
10 + 3 bylinné směsi pro lepší kondici střev .....	59
Probiotika střevu prospívají .....	61
Detoxikace rostlinnými oleji podle ajurvédy .....	61
Basti očista .....	62
<b>V. BYLINY NA ZÁNĚTY ŽALUDKU A TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ.....</b>	<b>63</b>
HEŘMÁNEK PRAVÝ – nejoblíbenější a nejčastěji používaná léčivka.....	64
ZEMĚŽLUČ OKOLÍKATÁ – podporuje tvorbu žaludečních šťáv.....	66
MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ silný efekt v oblasti trávicího ústrojí.....	67
JIRNICE MODRÁ – zlepšování stavu žaludečních vředů.....	69
RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ – působí celistvě na organismus .....	70
ŽINDAVA EVROPSKÁ – pomáhá při zánětech žaludku a vředech .....	71
DUB LETNÍ – silně protizánětlivý a ochraňující.....	72
Co ještě použít na zklidnění žaludečních šťáv.....	73
<b>VI. BYLINY PRO DIABETIKY .....</b>	<b>75</b>
BRUSNICE BORŮVKA – rostlinný inzulín .....	76
JESTŘABINA LÉKAŘSKÁ – orální inzulín.....	78
BEZ ČERNÝ – snižuje cukr v krvi.....	79
JETEL LUČNÍ – sladká chuť květů.....	80
FAZOL OBECNÝ – pomáhá snižovat obsah glukózy v krvi.....	80
PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ – významná léčivka .....	81
BOBKOVÝ LIST – čaj, který svou chutí příjemně překvapí .....	82

## **VII. PŘEKYSELENÍ ORGANISMU.**

### **BYLINY UDRŽUJÍCÍ ACIDOBAZICKOU ROVNOVÁHU V TĚLE ..... 84**

Udržení správné hodnoty pH ..... 87

## **VIII. ŽENSKÉ POHLAVNÍ ORGÁNY.**

### **BYLINY A BYLINNÉ SMĚSI PRO ZLEPŠENÍ STAVU..... 89**

KONTRYHEL OBECNÝ – nejženštější bylina ..... 90

ŘEBŘÍČEK LÉKAŘSKÝ – snižuje krvácení..... 92

KOPRETINA ŘIMBABA – přírodní lék na menstruační bolesti ..... 94

HLUCHAVKA BÍLÁ – na bolestivou menstruaci ..... 96

LISTY MALINÍKU – na stimulaci estrogenů ..... 97

JEŘÁB PTAČÍ – obsahuje látky podobné ženským hormonům ..... 99

Další bylinné přípravky, které zlepšují menstruační problémy ..... 100

## **IX. BYLINNÁ AFRODIZIAKA A BYLINY NA PROSTATU ..... 102**

ŠKORNICE ŠÍPOLISTÁ – zlepšuje erekci, tvorbu pohlavních hormonů ..... 103

VRBKA ÚZKOLISTÁ – zlepšuje prostatické problémy ..... 104

KOTVIČNÍK ZEMNÍ – obsahuje mužské i ženské hormony, rostlinná viagra.. 106

TYKEV OBECNÁ – ovlivňuje mužské hormony ..... 108

ŽENŠEN PRAVÝ – nejznámější exotická rostlina pro mužskou sílu ..... 108

ŽENŠEN PĚTILISTÝ – má obdobné vlastnosti jako bájný kořen ženšen..... 110

KOŘEN MARALI – silný životabudič ..... 111

DALŠÍ ROSTLINY PRO SEXUÁLNÍ AKTIVITU ..... 113

CO JEŠTĚ MŮŽEME VYZKOUŠET ..... 113

## **X. DÝCHACÍ ÚSTROJÍ A BYLINY NA JEJICH POSÍLENÍ ..... 116**

PLICNÍK LÉKAŘSKÝ – regeneruje sliznice dýchacích cest ..... 117

JITROCEL KOPINATÝ – odhlehne dutiny ..... 119

TYMIÁN OBECNÝ – antibiotikum a antiseptikum..... 122

PODBĚL OBECNÝ – odhání kašel ..... 124

DIVIZNA VELKOKVĚTÁ – zlepšuje zánětlivé nemoci průdušek ..... 125

TŘAPATKA NACHOVÁ – silné přírodní antibiotikum..... 127

LOBELKA – ANTIASMTATIKUM .....	129
JEŠTĚ TIP PRO DÝCHACÍ CESTY .....	129
Bylinky a bylinkové recepty, které pomáhají v počátcích nachlazení a působí preventivně, abychom nemuseli nasadit antibiotika. ....	130
YZOP LÉKAŘSKÝ – Chrání před chřipkou a odhlehne .....	131
MAJORÁNKA ZAHRADNÍ – kašel a rýmu zahání .....	132
ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ – uvolňuje hleny.....	133
SLÉZ MAURSKÝ – slizodárná rostlina .....	135
SKOŘICE – zahřeje a ochrání .....	136
TUŽEBNÍK JILMOVÝ – přírodní aspirin.....	139
ČERNÝ BEZ – usnadňuje pocení .....	140

## **XI. REVMAZISMUS A DNA.**

### **BYLKY A BYLYNKOVÉ SMĚSI, KTERÉ POMÁHAJÍ..... 143**

BRŠLICE KOZÍ NOHA – urychluje odstraňování kyseliny močové .....	145
PŘESLIČKA ROLNÍ – mineralizuje organismus při revmatismu a dně .....	146
KOPŘIVA DVOUDOMÁ – antirevmatické účinky .....	147
KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ – odstraňuje bolestivost kloubů.....	148
BŘÍZA BĚLORÁ – odplavuje usazeniny z těla ven, drenážní přípravek .....	149
JÍROVEC MAĐAL – prokrvuje a udržuje pohyblivost kloubů.....	152
BOROVICE LESNÍ – pro regeneraci kostní tkáně, chrupavek a šlach .....	153
Další bylinkové směsi na revmatismus a klouby .....	155

## **XII. PSYCHIKA A NERVY. BYLKY NA JEJICH POSÍLENÍ..... 159**

TŘEZALKA TEČKOVANÁ – nejznámější bylinné antidepresivum.....	160
ROZCHODNICE RŮŽOVÁ – zbavuje tělo napětí .....	163
MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ – působí proti stresu a zklidňuje .....	165
MUČENKA OPLETNÍ – zlepšuje stav psychické vyčerpanosti.....	167
CO JEŠTĚ ZKLIDNÍ.....	169
TIPY NA POSÍLENÍ NERVŮ .....	169
TIPY PRO LEPŠÍ SPÁNEK.....	170

### **XIII. LEDVINY A MOČOVÉ CESTY.**

#### **BYLINKY A BYLINNÉ SMĚSI NA JEJICH PODPORU ..... 172**

LICHOŘEŘIŠNICE – silné antibiotikum .....	174
BRUSINKA OBECNÁ – silný antioxidant.....	176
VŘES OBECNÝ – příznivě působí na močové ústrojí .....	178
MOCHYNĚ ŽIDOVSKÁ – pomáhá při rozpouštění ledvinových kamenů .....	180
ZLATOBÝL OBECNÝ – pomáhá s problémy močení způsobené zbytnělou prostatou .....	181
PŘESLIČKA ROLNÍ – vhodná na záněty močového měchýře .....	182
Bylinkové směsi na ledvinové a močové kameny .....	184
Bylinkové čaje na podporu močového ústrojí.....	185

#### **XIV. PŘÍRODNÍ ROSTLINNÁ ANTIBIOTIKA ..... 187**

Kalísie vonná – elixír života .....	188
Kozinec blanitý – aktivuje imunitní buňky .....	189
Lékořice lysá – účinkuje na záněty průdušek.....	190
Komonice lékařská – má regenerační účinky na močový měchýř .....	191
Česnek kuchyňský – nejstarší a nejrozšířenější léčivá rostlina na světě.....	193
Křen selský – přírodní antibiotikum a vitamínová bomba .....	194
Saturejka zahradní – působí antibioticky a antimykoticky .....	195
Cibule kuchyňská – rozpouští hleny a čistí krev .....	197
Černohlávek obecný – potlačuje záněty v těle .....	198

#### **XV. ZUBY A ÚSTNÍ DUTINA. BYLINY NA JEJICH PODPORU..... 200**

Šalvěj lékařská – působí proti krvácení dásní .....	201
Kopr vonný – zaručeně osvěží dech .....	202
Mochna nátržník – hojí dásně .....	203
Heřmánek pravý – zklidňuje sliznice ústní dutiny .....	204
Řepík lékařský – silně protizánětlivý, svíravý a používá se vnitřně i zevně .....	204
Borovice lesní – hojí afty v ústech .....	205
Hřebíček vonný – přírodní anestetikum na dásně.....	206

<b>XVI. LYMSKÁ BORELIÓZA.....</b>	<b>208</b>
Topol černý – silné účinky na bolesti kloubů a křeče svalů .....	209
Bělotrn kulatohlavý – vyrovnává nervový systém .....	210
Třezalka tečkovaná – přírodní antibiotikum a antidepresivum.....	211
Jalovec obecný – čistí játra.....	212
Černý rybíz – zlepšuje imunitu organismu .....	212
Pupečník asijský – odstraňuje mentální blokády .....	213
Rozchodnice růžová – aktivuje činnost štítné žlázy .....	214
Olše lepkavá – očista střev, zvýšení imunity .....	214
Ořešák královský – dezinfekce střev .....	214
Vinná réva – antioxidant s antialergetickými účinky.....	215

## **XVII. ADAPTOGENY.**

<b>ROSTLINY NESMRTELNOSTI A DLOUHOVĚKOSTI.....</b>	<b>217</b>
Pazvonek chloupkatý – stimuluje obranné procesy.....	218
Pupečník asijský – potrava pro mozek.....	219
Černý jeřáb – zpomaluje stárnutí.....	221
Vitание snodárná – dodává energii a vitalitu, vhodná pro staré lidi .....	223
Bakopa drobnolistá – restart šedých buněk .....	224
Tulsi – rostlina první i poslední volby .....	226
Eleuterokok ostnitý – všehojivec a harmonizátor .....	227
Pupalka dvouletá – posiluje imunitu a štítnou žlázu .....	228

## **XVIII. ZAJÍMAVÉ BYLINNÉ RECEPTY .....**

Závěrem.....	246
--------------	-----