



# OBSAH

Kapitola první  
Síla rostlin 6

Kapitola druhá  
Kde a jak si opatřit byliny 10  
SBĚR LÉČIVÝCH ROSTLIN V PŘÍRODĚ 11  
PĚSTOVÁNÍ BYLIN 12

Kapitola třetí  
Příprava kuchyně 14  
ZÁKLADNÍ ZPŮSOBY ZPRACOVÁNÍ BYLIN 15  
JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU 23

Recepty 24  
PRO ZDRAVÍ A POHODU 26  
PRVNÍ POMOC SILOU ROSTLIN 48  
LÉKÁRNA V KUCHYNI 62  
POKRMY A NÁPOJE 98  
BYLINY A BALZÁMY V PĚČI O VZHLED A KRÁSU 128

Přehled rostlin 164

Příspěvatelé 184  
Zdroje a další čtení 187  
Rejstřík 188  
Poděkování 192