

Obsah

Přípravky z bylin, 4

Čaje, nálevy a odvary, 6 • Tinktury, 8 • Sirupy, 10 • Obklady a zábaly, 12 • Léčebné oleje, 14 • Masti, 16 • Koupele a kloktadla, 18

Využití rostlin, 20

Fytoterapie, 20 • Sběr, 22 • Sušení, 23 • Přehled nemocí a léčivých rostlin, které nám proti nim pomohou bojovat, 24

Rostliny od A do Z, 26

Aesculus hippocastanum (jírovec maďal), 26 • *Aloe vera* (aloe vera), 30 • *Arctium majus* (lopuch větší), 34 • *Calendula officinalis* (měsíček lékařský), 38 • *Cuminum cyminum* (šabrej kmínový – římský kmín), 42 • *Echinacea purpurea* (třapatka nachová), 46 • *Equisetum arvense* (přeslička rolní), 50 • *Erica cinerea* (vřesovec popelavý), 54 • *Eucalyptus globulus* (blahovičnick kulatoplodý), 58 • *Hibiscus sabdariffa* (ibišek súdánský, karkade), 62 • *Hypericum perforatum* (třezalka tečkovaná), 66 • *Illicium verum* (badyánik pravý), 70 • *Lavandula angustifolia* (levandule lékařská), 74 • *Linum usitatissimum* (len setý), 78 • *Matricaria chamomilla* (heřmáněk pravý), 82 • *Melissa officinalis* (meduňka lékařská), 86 • *Mentha piperita* (máta peprná), 90 • *Olea europaea* (olivovník evropský), 94 • *Panax ginseng* (ženšen pravý), 98 • *Prunus dulcis* (mandloň obecná), 102 • *Rosa affinis rubiginosa* (růže vinná), 106 • *Rosa canina* (růže šípková), 110 • *Rosmarinus officinalis* (rozmarýn lékařský), 114 • *Salvia officinalis* (šalvěj lékařská), 118 • *Sambucus nigra* (bez černý), 122 • *Syzygium aromaticum* (hřebíčkovec vonný), 126 • *Taraxacum officinale* (pampeliška lékařská), 130 • *Thymus serpyllum* (mateřídouška úzkolistá), 134 • *Tilia platyphyllos* (lípa velkolistá), 138 • *rifolium pratense* (jetel luční), 142 • *Vaccinium macrocarpon* (klikva velkoplodá), 146 • *Valeriana officinalis* (kozlík lékařský), 150 • *Zingiber officinale* (zázvor lékařský), 154

Slouník pojmů, 158

Rejstřík rostlin, 160