



Vše o léčivých čajích 7

PITÍ ČAJŮ – MÁ TO VŮBEC SMYSL? 8

Kvalita surovin 8

Léčivé čaje 9

ÚČINNÉ LÁTKY V NAŠICH LÉČIVÝCH ROSTLINÁCH 10

Silice 11

Třísloviny 11

Hořčiny 11

Flavonoidy 12

Saponiny 12

Slizové látky 13

ČERSTVÉ, NEBO SUŠENÉ? 14

Kde sbírat? 15

Kdy a jak sbírat? 15

Doba sběru 16

Správné sušení 17

Správné skladování 19

PŘÍPRAVA LÉČIVÝCH ČAJŮ 20

Horký nálev (infusum) 20

Odvar (dekokt) 21

Výluh zastudena (macerát) 21

PITÍ LÉČIVÝCH ČAJŮ 22

Kolik čaje dělá dobře? 23

Dávkování pro děti 23

MÍCHÁNÍ LÉČIVÝCH ČAJŮ 24

Dobře kombinovat 24

Celé, nebo rozdrobené? 26

ZAHRADA ČAJOVÝCH BYLIN 28

Objevte vlastní zahrádku 28

Stanoviště rostlin 31

Portréty čajových rostlin 33

- Alojsie citronová 34
Bazalka pravá 35
Bez černý 36
Bršlice kozí noha 37
Bříza 38
Celík zlatobýl 39
Černohlávek obecný 40
Divizna velkokvětá 41
Dobromysl obecná 42
Heřmánek pravý 43
Hloh 44
Chmel otáčivý 45
Jablko 46
Jitrocel kopinatý 47
Kakost smrdutý 48
Kokoška pastuší tobolka 49
Kontryhel obecný 50
Kopr vonný 51
Kopretina řimbaba 52
Kopřiva dvoudomá 53
Kuklík městský 54
Levandule lékařská 55
Majoránka zahradní 56
Máta peprná 57
Meduňka lékařská 58
Měsíček lékařský 59
Mochna husí 60
Ořešák královský 61
Pampeliška lékařská 62
Pelyněk černobýl 63
Petržel kadeřavá 64
Podběl obecný 65
Popenec břečťanovitý 66
Přeslička rolní 67
Pýr plazivý 68
Rakytník řešetlákový 69
Rozmarýna lékařská 70
Řebříček obecný 71
Saturejka zahradní 72
Sedmikráska chudobka 73
Sporýš lékařský 74
Šalvěj lékařská 75
Šípek 76
Třezalka tečkovaná 77
Tymián obecný 78
Vrba 79
Zběhovec plazivý 80

Čajové směsi z léčivých rostlin 83

- ŽALUDEK A STŘEVA 84**
NACHLAZENÍ 92
NERVOZITA A SPÁNEK 98
BOLESTI HLAVY 104
ŽENSKÉ OBTÍŽE 106
LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ 114
JARNÍ KÚRA A DETOXIKACE 116
KŮŽE 122
SRDCE A KREVNÍ OBĚH 132
BAREVNÉ PITÍ 140

Další informace 147

- Kalendář sběru 148
Doporučená literatura 150
Čaje na nejdůležitější každodenní obtíže 151
Vyhledávání receptů 152
Rychlé vyhledávání: rejstřík 154

