

Obsah

Předmluva RNDr. PhMr. Marie Kubátové.....	5
Vážení přátelé – předmluva autorova	9

ÚVOD

0.1 Léčivé byliny v přírodě a na zahrádce	14
0.2 Léčivé byliny v prevenci a pro dobrou kondici	18
0.3 Jak připravit kvalitní drogu. Základní lékové formy	20
0.4 Doplnkové rady, přehled časopisů, adresář	25

BYLINÁŘ V JARNÍ PŘÍRODĚ

1.1 Jarní očistné kúry	30
1.2 Tři jarní P	34
1.3 Bylinářova jarní kuchyně	40

BYLINÁŘEM V LÉTĚ

2.1 Moc noci svatojánské	44
2.2 Léčivá síla rozkvetlé louky	47
2.3 V létě se vaří dobře	50
2.4 „ . . . když já jim dám ovsa, oni skáčou hopsa . . . “	52
2.5 Chvála měsíčku	55
2.6 Letní bylinkové čaje	57

BYLINÁŘŮV PODZIM

3.1 Na podzim ubývá sil přírodě i člověku	62
3.2 Léčivá síla hladovění	67
3.3 Z bylinářovy podzimní kuchyně	71
3.4 Nezapomeňte na vlákninu	74
3.5 O podzimním sběru	76

BYLINÁŘOVY ZIMNÍ RADOSTI A STRASTI

4.1 Lidové zvyky a vánoční byliny	82
4.2 Čaje pro dlouhé zimní večery	85
4.3 Střípky ze zimní kuchyně	88
4.4 Když nastanou deště	91
4.5 O bylinných koupelích	93

BYLINÁŘ A STÁŘÍ

5.1 Tělesná přitažlivost	100
5.2 Několik slov o potížích stáří	102

BYLINÁŘOVO HLEDÁNÍ

6.1 Hledání harmonie	114
6.2 Prosím, odložte hněv	118
6.3 Deset zlatých pravidel duševního zdraví	120
6.4 Odkaz českého mudřece	122

DOSLOV MUDr. et PhDr. Ivo Hanela	124
Vysvětlivky	127
Botanický slovník	131
Poznámky	145
Bibliografie	147
OBSAH	150

