

Obsah

Tajemství dobrého bylinkáře, 7

Abeceda bylin, 17

Aloe pravá, 19
Aloisie trojlístá (verbena citronová), 19
Andělíka lékařská, 20
Arnika horská (prha arnika), 20
Bazalka vonná, 21
Bez černý, 21
Blahovičník kulatoplodý, 22
Borovice kleč (kosodřevina), 22
Borovice přímořská, 23
Bříza bělokorá, 23
Brusnice borůvka, 24
Brutnák lékařský, 24
Čekanka obecná, 25
Cesmína ostrolistá, 25
Česnáček lékařský, 26
Česnek kuchyňský, 26
Chmel otáčivý, 27
Chřest lékařský, 27
Citroník limonový, 28
Divizna malokvětá, 28
Dobromysl obecná, 29
Drnavec lékařský, 29
Dub letní (křemelák), 30
Fenykl obecný, 30
Fíkovník smokvoň, 31
Heřmánek pravý, 31
Hloh jednosemenný, 32
Hořec žlutý, 32
Hulevník lékařský, 33
Jahodník obecný, 33
Jalovec obecný, 34
Jedle bělokorá, 34
Jestřábník chlupáček, 35
Jilm habrolistý (polní), 35
Jírovec maďal, 36
Jitrocel kopinatý, 36
Jmelí bílé, 37
Kakost smrdutý, 37
Kaštanovník jedlý, 38
Kmín kořený, 38
Kokoška pastuší tobolka, 39
Koniklec německý (obecný), 39
Kopřiva dvoudomá, 40
Kopr vonný, 40
Koulenka prodloužená, 41
Kozlík lékařský, 41
Křen selský, 42
Krvavec menší, 42
Kyprej vrstice, 43
Lékořice lysá, 43
Levandule lékařská, 44
Libeček lékařský, 44

Lípa velkolistá, 45
Listnatec ostnitý, 45
Lopuch větší, 46
Majoránka zahradní, 46
Mák vlčí, 47
Mandloň obecná, 47
Marhaník granátový, 48
Máta peprná, 48
Mateřídouška obecná (tymián), 49
Meduňka lékařská, 49
Merlík všedobý, 50
Měsíček lékařský, 50
Mišpule obecná, 51
Mochna nátržník, 51
Moruše černá, 52
Mydlice lékařská, 52
Myrta obecná, 53
Olivovník evropský, 53
Ořešák královský, 54
Ostružiník křovitý, 54
Ostružiník maliník, 55
Pampeliška lékařská, 55
Pelyněk černobýl, 56
Petržel obecná kořenová, 56
Plicník lékařský, 57
Potočnice lékařská, 57
Přeslička rolní, 58
Proskurník lékařský, 58
Prvosenka jarní, 59
Pýr plazivý, 59
Reveň dlanitá (rebarbora), 60
Routa vonná, 60
Rozchodník nachový, 61
Rozmarýn lékařský, 61
Rozrazil lékařský, 62
Růže šípková, 62
Rybíz červený, 63
Řebříček obecný, 63
Řepík lékařský, 64
Saturejka horská, 64
Sléz lesní, 65
Smldinec obecný, 65
Srstka angrešt, 66
Šťovík kyselý, 66
Světlík lékařský, 67
Svízel vonný, 67
Šalvěj lékařská, 68
Šanta kočičí, 68
Třešeň ptačí, 69
Trnka obecná, 69
Tužebník jilmový, 70
Vavřík vznešený (bobkový list), 70
Vilín virginský, 71
Violka vonná, 71
Vratič balzámový (maří list balzámový), 72

Vratič obecný, 72
Vratič řimbaba (řimbaba obecná), 73
Vrba bílá, 73
Yzop lékařský, 74
Zemědým lékařský, 74

Bylinné prostředky proti neduhům, 75

Aerofagie, 75
Afty, 76
Akné, 76
Alopecie, 78
Anémie (chudokrevnost), 78
Arterioskleróza, 79
Artritida, 80
Artróza, 81
Astma, 81
Bolest hlavy, 82
Bolesti svalů, 83
Bolesti zad, 84
Bolesti žaludku a koliky, 84
Bolesti způsobené růstem, 85
Bolest uší, 85
Bolest v krku, 85
Bolest zubů, 86
Bradavice, 87
Bronchitida (zánět průdušek), 88
Bušení srdce, 90
Celulitida, 90
Cukrovka, 91
Cystitida, 92
Černý kašel, 93
Červená, podrážděná nebo popraskaná pokožka, 94
Deprese, 94
Dermatitida, 95
Dna, 96
Ekzém, 96
Faryngitida, 97
Frigidita (porucha sexuální touhy), 97
Furunkly (hnisavé vřidky), 98
Gastritida, 98
Hemoroidy, 98
Horečka, 100
Hypermenorea, 101
Hypertenze (vysoký krevní tlak), 101
Hypertenze (vysoký krevní tlak) – prevence, 102
Hypomenorea, 103
Hypotenze (nízký krevní tlak), 103
Hypotenze (nízký krevní tlak) – prevence, 104
Cholesterolémie, 104

Chrapot, 105
Chřipka, 106
Inkontinence, 106
Intoxikace organismu, 107
Kandidóza, 108
Kašel, 108
Katar, 110
Klíšťata, 111
Kojení, 111
Kolitida, 112
Komedony, 113
Kontraktury (stažení svalů nebo kloubů), 113
Kopřivka, 113
Křečové žíly, 114
Křehké nehty, 115
Kuperóza, 115
Kuřáctví, 116
Kuří oka, 116
Laryngitida, 116
„Líná“ střeva, 117
Lišej, 117
Lupénka, 117
Lupy, 118
Menopauza, 118
Menstruační bolesti, 119
Migréna, 121
Močové kameny, 121
Mykóza, 122
Nachlazení, 122
Nadváha, 123
Nadýmání, 124
Nafouklá gastrointestinální oblast, 124
Náhlé krvácení z nosu, 125
Nechutenství, 125
Nedostatečný krevní oběh, 126
Neklidný spánek, 127
Nekontrolovaná konzumace jídla (přejídání), 127

Nervozita, 128
Nespavost, 130
Neuralgie, 131
Nevolnost, 132
Nevolnost během létání, 132
Ocet čtyř zlodějů, 133
Oligomenorea, 133
Omrzliny, 134
Onemocnění horních cest dýchacích, 134
Opar, 135
Ospalost, 136
Osteoporóza, 136
Oteklé, unavené nebo červené oči, 137
Pásmová nemoc, 137
Pásový opar, 138
Pohmožděliny, 138
Popáleniny, 139
Poranění, 139
Porod, 140
Potíže s játry, ledvinami a žaludkem, 140
Potíže s pamětí, 141
Překyselení žaludku a reflux, 142
Premenstruační syndrom, 142
Problémy se srdcem, 143
Problémy s vylučováním moči, 143
Prořezávání zubů, 144
Prostatitida, 144
Průjem, 144
Revmatická onemocnění, 145
Seborea, 147
Selhání jater, 147
Sexuální touha (nedostatek), 147
Sinusitida, 148
Skvrny na pokožce, 148
Spáleniny od slunce, 149
Strach z létání, 149
Stres, 150

Střevní paraziti, 151
Střevní zácpa, 151
Strie, 152
Suché nebo roztřepené vlasy, 152
Svědění, 153
Škytání, 153
Špatné trávení, 154
Štípnutí hmyzem, 157
Únava, 158
Unavené, nateklé nebo bolavé nohy, 160
Ústřel (zablokovaná záda), 161
Úzkost, 161
Vaginální svědění, 163
Veruka, 163
Vrásky, 164
Vředy v ústech, 164
Vši, 165
Vypadávání vlasů, 165
Vysoká azotémie, 166
Vývrtnutí, 167
Zadržování vody, 167
Zánět dásní a slabé dásně, 168
Zánět pochvy, 169
Zánět spojivek, 169
Záněty a podráždění pokožky, 170
Zápach z úst, 170
Ztuhlý krk, 171
Zvracení, 172
Žluté zuby, 172

Nepostradatelné esenciální oleje, 173

Chemie a použití, 173
Extrakce, 174
Esenciální oleje 174