

# Obsah

TATO KNÍŽEČKA...

5

## Správné používání léčivých rostlin 7

SPRÁVNÝ SBĚR	8	OBKLADY A ZÁBALY	16
LÉČIVÉ ČAJE	10	KOUPELE Z LÉČIVÝCH ROSTLIN	18
TINKTURY	12	INHALACE	19
MEDICINÁLNÍ VÍNA	13	BYLINKOVÉ POLŠTÁŘKY	20
KRÉMY A MASTI	14	AROMATICKÉ SPREJE	22

## Zdraví od hlavy až k patě 25

PÉČE O OČI	26	INFEKCE MOČOVÝCH CEST	56
ZDRAVÉ ZUBY	30	ZDRAVÁ POHYBOVÁ SOUSTAVA	58
PÉČE O VLASY	34	SPORTOVNÍ LÉKÁRNIČKA	64
BOLESTI HLAVY	38	ZDRAVÁ KŮŽE	68
NACHLAZENÍ	42	PRO DĚTI	70
ZDRAVÉ SRDCE	46	PRO ŽENY	78
ZDRAVÉ CÉVY	48	PĚSTĚNÍ KRÁSY	80
ZAŽÍVACÍ POTÍŽE	50	PRO MUŽE	82

## Zdraví po celý rok 85

JARNÍ KÚRA	86	ZDRAVÍ PO CELOU ZIMU	94
LETNÍ A CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA	88	ROSTLINY VE FUNKCI ANTIBIOTIK	96
PODZIMNÍ KÚRA HOŘČINAMI	92		

## Poznáváme léčivé rostliny 99

BORŮVKA	100	KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ	114
BŘÍZA	102	KŘEN SELSKÝ	116
FENYKL OBECNÝ	104	LÉKOŘICE LYSÁ	118
HEŘMÁNEK LÉKAŘSKÝ	106	LEN SETÝ	120
HLOH OBECNÝ	108	MÁTA PEPRNÁ	122
KOPRETINA ŘIMBABA	110	MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ	124
KOPŘIVA DVOUDOMÁ	112	MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ	126

MOCHNA HUSÍ	130	ŘEBŘÍČEK OBECNÝ	140
PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ	132	ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ	142
POHANKA JEDLÁ	134	TŘEZALKA TEČKOVANÁ	144
PRVOSENKA JARNÍ	136	TYKEV OBECNÁ	146
RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ	138	TYMIÁN OBECNÝ	148

## Další informace 151

CO KDY SBÍRAT?	152	O AUTORCE	157
ZÁKLAD VYBAVENÍ PRO SAMOVÝROBU	154	REJSTRÍK	158
PRO DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ	155		

## To nejdůležitější pro domácí lékárničku

- BORŮVKY, SUŠENÉ**, když má dítě průjem strana 101
- FENYKLOVÉ SEMENO** proti nadýmání a kašli strana 105
- HEŘMÁNEK** jako univerzální prostředek: při problémech žaludku a střev a nachlazení, k uklidnění, léčení ran, při bolestech hlavy, krku, břicha a zubů strany 20 a 106
- HLOH**, je-li vám více než 40 let a chcete podpořit své srdce strana 108
- CHLADIVÉ ZÁBALY** k tišení bolesti a chlazení při sportovních zraněních strana 66
- KOPRETINA ŘIMBABA** na migrénu strana 110
- KOSTIVALOVÁ MAST** při sportovních zraněních strana 67
- KŘEN** jako „čistič krku“ a na obranu proti nachlazení strana 116
- LNĚNÉ SEMENO** proti zácpě strana 54
- MÁTA PEPRNÁ** na zkažený žaludek, na bolest hlavy a břicha, na cestovní nevolnost strany 40, 122
- MEDUŇKA** uklidňuje nervy, srdce a žaludek strana 124
- MĚSÍČKOVÁ MAST** k péči o kůži a rány strana 14
- MOCHNA HUSÍ** při menstruačních křečích strana 130
- RAKYTNÍK, OLEJ Z DUŽNINY PLODŮ** při kožních problémech strana 139
- ŘEBŘÍČEK** jako hořký prostředek na podporu trávení strana 140
- ŠALVĚJ** na onemocnění sliznice úst a krku strana 142
- TINKTURA NA BOLEST HLAVY** strana 41
- TŘEZALKOVÝ OLEJ** k mírnění bolestí z nervů, napjatých svalů a spálení sluncem strana 145
- TYMIÁN** při kašli a nachlazení strana 148