



## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod. . . . .   | 5  |
| 1. Co si představujeme pod pojmem „příroda“? . . . . .  | 10 |
| 2. Jaké organismy jsou rostliny? . . . . .              | 12 |
| 3. Které rostliny jsou léčivé? . . . . .                | 14 |
| 4. Které rostliny označujeme jako aromatické? . . . . . | 16 |
| 5. Co jsou bylinky? . . . . .                           | 18 |
| 6. Co víme o historii léčivých rostlin? . . . . .       | 20 |
| 7. Co je „tradiční medicína“? . . . . .                 | 22 |
| 8. Co je fytotherapie? . . . . .                        | 24 |
| 9. Které choroby nazýváme civilizačními? . . . . .      | 26 |
| 10. Co je droga? . . . . .                              | 28 |

|  |     |
|--|-----|
| 11. Jak rozdělujeme drogy? . . . . .   | 30  |
| 12. Jaké jsou systémy dělení drog? . . . . .                                     | 32  |
| 13. Co je farmakologie? . . . . .  | 34  |
| 14. Co je farmakognozie? . . . . .   | 36  |
| 15. Co jsou obsahové látky v rostlinách? . . . . .                               | 38  |
| 16. Které jsou nejznámější účinné látky v rostlinách? . . . . .                  | 40  |
| 17. Co jsou to alkaloidy, glykosidy a saponiny? . . . . .                        | 42  |
| 18. Jaké účinné látky obsahují silice? . . . . .                                 | 44  |
| 19. Mají trísloviny a hořčiny léčivé účinky? . . . . .                           | 46  |
| 20. Co jsou vitaminy? . . . . .  | 48  |
| 21. Jaký význam mají fytoncidy? . . . . .  | 50  |
| 22. Proč je důležitá vláknina v potravě? . . . . .                               | 52  |
| 23. Jaký je účinek minerálních látek? . . . . .                                  | 54  |
| 24. Jak připravujeme čajové nápoje? . . . . .                                    | 56  |
| 25. Co jsou galenika? . . . . .  | 58  |
| 26. Co je homeopatie? . . . . .  | 60  |
| 27. Co je fytoabneoterapie? . . . . .  | 62  |
| 28. Jaké léčivé účinky má aromaterapie? . . . . .                                | 64  |
| 29. Jak sbíráme léčivé rostliny v přírodě? . . . . .                             | 66  |
| 30. Jaké jsou hlavní zásady pro pěstování léčivých rostlin? . . . . .            | 68  |
| 31. Které polohy a půdy jsou vhodné pro pěstování<br>léčivých rostlin? . . . . . | 70  |
| 32. Jaké jsou nároky léčivých rostlin na světlo a teplo? . . . . .               | 72  |
| 33. Jaké nároky mají léčivé rostliny na vodu? . . . . .                          | 74  |
| 34. Jak zajistíme správnou výživu léčivých rostlin? . . . . .                    | 76  |
| 35. Můžeme chránit léčivé rostliny proti škodlivým činitelům? . . . . .          | 78  |
| 36. Jak založíme kulturu nebo polokulturu léčivých rostlin? . . . . .            | 80  |
| 37. Jak sejeme a sázíme léčivé rostliny? . . . . .                               | 82  |
| 38. Jak si předpěstujeme sadbu léčivých rostlin? . . . . .                       | 84  |
| 39. Jak ošetřujeme léčivé rostliny? . . . . .                                    | 86  |
| 40. Jak léčivé rostliny sklízíme a sušíme? . . . . .                             | 88  |
| 41. Které léčivé rostliny se uplatní v okrasné zahradě? . . . . .                | 90  |
| 42. Jaké léčivky lze pěstovat na balkoně nebo za oknem? . . . . .                | 92  |
| 43. Které druhy máty jsou užitečné? . . . . .                                    | 94  |
| 44. Jak pěstujeme mátu peprnou? . . . . .  | 96  |
| 45. Jak se pěstuje šalvěj lékařská? . . . . .                                    | 98  |
| 46. Jaké léčivé vlastnosti mají tymián, yzop a dobromysl? . . . . .              | 100 |
| 47. Proč mají rozmarýn a levandule léčivé vlastnosti? . . . . .                  | 102 |

|   |     |
|---|-----|
| 48. Jak pěstujeme meduňku lékařskou? . . . . .                | 104 |
| 49. Jaké známe druhy bazalek? . . . . .                       | 106 |
| 50. Mají kmín, anýz a fenykl léčivé účinky? . . . . .         | 108 |
| 51. Je léčivý koriandr? . . . . .                             | 110 |
| 52. Které druhy pelyňku jsou léčivé? . . . . .                | 112 |
| 53. Jaké jsou léčivé vlastnosti cibule a česneku? . . . . .   | 114 |
| 54. Jak si připravíme drogu z kozlíku lékařského? . . . . .   | 116 |
| 55. Jak se používá andělíka lékařská? . . . . .               | 118 |
| 56. Jaký význam má ostropestřec mariánský? . . . . .          | 120 |
| 57. Je puškovec prospěšný zdraví? . . . . .                   | 122 |
| 58. Jaké jsou léčivé účinky řepíku lékařského? . . . . .      | 124 |
| 59. Jak využíváme brutnák lékařský? . . . . .                 | 126 |
| 60. Jaké léčivé účinky mají zeměžluč a hořec? . . . . .       | 128 |
| 61. Jak používáme měsíček lékařský? . . . . .                 | 130 |
| 62. Má libeček léčivé vlastnosti? . . . . .                   | 132 |
| 63. Jak prospívá zdraví bedrník? . . . . .                    | 134 |
| 64. Jaké jsou léčivé vlastnosti jitrocelů? . . . . .          | 136 |
| 65. Čím prospívá našemu zdraví kopřiva? . . . . .             | 138 |
| 66. Jak se v lidovém léčitelství používá bez černý? . . . . . | 140 |
| 67. Má hloh léčivé vlastnosti? . . . . .                      | 142 |
| 68. Jak se v lidovém léčitelství používá křen? . . . . .      | 144 |
| 69. Jaké jsou léčivé vlastnosti třezalky tečkované? . . . . . | 146 |
| 70. Jak se využívá arnika? . . . . .                          | 148 |
| 71. Jaké léčivé účinky má heřmánek? . . . . .                 | 150 |
| 72. Lze pěstovat lékořici? . . . . .                          | 152 |
| 73. Jak používáme pískavici a routu? . . . . .                | 154 |
| 74. Co je „černý kmín“? . . . . .                             | 156 |
| 75. Jsou lilkovité rostliny léčivé? . . . . .                 | 158 |
| 76. Které choroby může léčit bärvínek? . . . . .              | 160 |
| 77. Jaké jsou léčivé vlastnosti aloe? . . . . .               | 162 |
| 78. Jak lze využít rakytník řešetlákový? . . . . .            | 164 |
| 79. Jaké léčivé účinky mají třapatky? . . . . .               | 166 |
| 80. Jaké mimořádné vlastnosti má pupalka dvouletá? . . . . .  | 168 |
| 81. Jak využít květy a plody růží? . . . . .                  | 170 |
| 82. Jsou svízele léčivé? . . . . .                            | 172 |
| 83. Jaké jsou léčivé účinky řebříčku? . . . . .               | 174 |
| 84. K čemu se používá vrbovka malokvětá? . . . . .            | 176 |
| 85. Jak léčí legendární ženšen? . . . . .                     | 178 |

---

|  |     |
|--|-----|
| 86. Jaké jsou tonizující účinky eleuterokoku? . . . . .    | 180 |
| 87. Co je schizandra čínská? . . . . .                     | 182 |
| 88. Které další rostliny mají tonizující účinky? . . . . . | 184 |
| Sklizeň a úprava některých léčivých rostlin . . . . .      | 186 |
| Rejstřík českých jmen rostlin. . . . .                     | 187 |
| Rejstřík latinských jmen rostlin. . . . .                  | 190 |

