

Obsah

Předmluva 11

I. Bylinná léčba 13

Neolitické bylinkářství 13
Starověká a středověká tradice 13
Rostliny s antibiotickými účinky 14
Vůní ke zdraví 15
Užívání léčivek 15

II. Hlavní přírodní antibiotika 17

**Aloe – první rostlina
v prvním českém herbáři 17**
Více hořkosti než medu 17
Africká rostlina 18
Dvě stě látek 18
Polysacharid, který posiluje imunitu 19
Lékárna v jednom listu 19
Aloe s vykřičníkem 20
Léčíme se aloe 21

Cibule – římský symbol dokonalosti 23

Kvítek cibule za chrabrost 24
Proti sedmi nemocem 24
Cibule se představuje 24
Neplačme nad cibulí 25
Vůně cibule 25
Pro železné zdraví 26
Cibule proti uštknutí? 26

Všeho s mírou 26
Léčíme se cibulí 27

Citron – ovoce z úpatí nejvyšších hor světa 29

Médské jablko 29
Citroník, subtropický strom 30
Kyselý jako citron 30
Osvěžující a léčivá citronová šťáva 30
Citronová silice vám zvedne náladu 31
Léčíme se citronem 32

Česnek – rostlina nesmrtelnosti 34

Pro stavitele pyramid 34
S česnekem v tlumoku dobývat svět 34
Příbuzný lilie 35
Obsahové látky 35
Česnekový penicilin 36
Metla na mikroby 36
Srdce jako zvon 37
Lék nesmrtelnosti 37
Opatrně s česnekem 38
Léčíme se česnekem 38

Grapefruit – citrus s hořkými semeny 40

Jediný citrus původem z Ameriky 40
Chutná a zdravá dužina 41
Blahodárná silice 41
Antibiotická bomba 41
Lék z odpadu 42
Léčíme se grapefruitem 42

Chilli – nejen koření pro gurmány 44

Americké koření 44
Z Nového světa do Evropy 44
Omyly Kryštofa Kolumba 45

Pěstovaná i divoká 46
Věda o paprikách 47
Nejen vysoký obsah vitamínu C 47
Palčivý kapsaicin 48
Pálivá paprika léčí 48
Papriková úskalí 49
Léčíme se chilli 49

Křen – bylina starých Slovanů 51

Štiplavá pochoutka 51
Název keltského kmene 52
Léčivá silice 52
Tradiční venkovský lék 53
Křenové placky 53
Na co si dát pozor 54
Léčíme se křenem 54

Kurkuma – žluté indické koření 56

Oddenek z velehor 56
Stará kulturní rostlina 57
Cenné látky v kurkumě 57
Koření, které léčí 57
Na nezhoubné nádory 58
S kurkumou obezřetně 59
Léčíme se kurkumou 59

Pepř jako záminka pro dobývání světa 61

Od dob Alexandra Velikého 61
Liána z Malabarského pobřeží 62
V barvách pepře 62
Pepřením ke zdraví 62
Dlouhý pepř 63
Pepř kubeba 64
Léčíme se pepřem 64

Řasy – hodnotná vodní tráva 66

- Zelené a červené řasy 66
- Hnědé chaluhy 67
- Nevábná potravina? 67
- Mořská zelenina 68
- Agar-agar a carragheen 69
- Perspektivní algináty 69
- Pokladnice zdraví 70
- S řasami žít déle a zdravěji 71
- Vítané obohacení jídelníčku 71
- Nori: japonská pochoutka 72
- Kombu a wakame 72
- Mořský salát i vlaštovčí hnízda 73
- Léčíme se řasami 73

Tea tree – léčivý strom z australských bažin 75

- Tekuté antibiotikum 75
- Strom z Nového Jižního Walesu 76
- Univerzální lék 76
- Proti kvasinkám 77
- Léčíme se tea tree 78

Zázvor – skvělý lék a koření 80

- Cesta z pole na trh 80
- Na kašel a nachlazení 81
- Proti nevolnosti a kinetóze 81
- Blahodárný zázvor 82
- Pozor u hypertenze 82
- Léčíme se zázvorem 82

III. Další rostlinná antibiotika

- Bazalka vonná 84**
- Bedrník anýz 85**
- Benedikt lékařský 87**

Blahovičník kulatoplodý	88
Borovice lesní	90
Borůvka černá	91
Bukvice lékařská	93
Dobromysl obecná	95
Dub letní	96
Fenykl obecný	97
Heřmánek pravý	98
Hořčice bílá	99
Hřebíčkovec kořený	101
Chmel otáčivý	103
Chrupa polní	104
Jalovec obecný	105
Jetel luční	106
Jitrocel kopinatý	107
Kmín kořený	109
Kopr vonný	110
Kopřiva dvoudomá	111
Krvavec toten	114
Levandule lékařská	115
Majoránka zahradní	116
Máta peprná	117
Mateřídouška tymián	118
Meduňka lékařská	120
Měsíček lékařský	121
Mochna nátržník	122
Muškatovník vonný	123
Ořešák královský	125
Petržel obecná	127
Popenec obecný	128
Průtržník lysý	130
Puklěrka islandská	131
Pýr plazivý	132
Rdesno hadí kořen	133
Rozmarýn lékařský	134

Řebříček obecný	136
Ředkev setá	137
Řeřicha setá	139
Saturejka zahradní	140
Skořicovník cejlonský	142
Světlík lékařský	143
Šalvěj lékařská	144
Třezalka tečkovaná	146
Tužebník jilmový	147
Vavřín pravý	149
Vlaštovičník větší	150
Vrba bílá	152
Vřes obecný	153
Yzop lékařský	154
Zelí hlávkové – brukev zelná	155
Rejstřík latinských názvů	159

Věcný rejstřík 161

Literatura 166