



... nemocí, ...  
Užívání jednoduchých bylin je však zdrojem mnoha také zdravotních  
primět k tomu, že se může dojít k následujícím výsledkům:  
Namísto pokusů o výrobu nových bylin, které mohou být i poškozovací, můžeme být dovedeni k tomu, že se můžeme snažit o lepší rozpoznaní a přizpůsobení chorebám, které jsou všechny podobné, nebo všechny mají stejnou příčinu - a to nejen fyziologickou, ale i psychologickou. Můžeme se také snažit o lepšího depozitáře pro všechny výsledky našeho výzkumu.

# OBSAH

## ÚVOD 6

## BYLINY V MINULOSTI A SOUČASNOSTI 9

Počátky bylinářství v západních zemích 10

Věda života 12

Čínská léčba bylinami 14

Z dávných časů 18

Severoamerické tradice 20

Od rostlin k tabletkám 22

Léčivá jídla 24

## LÉČIVÉ ROSTLINY OD A DO Z 29

Názorný přehled 120 bylin sestavený abecedně podle latinských názvů s uvedením různých částí používaných pro léčebné účely a s popisem jejich aplikace, jak tradiční, tak moderní.

## LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY Z BYLIN 117

Sběr a sušení bylin 118

Příprava léčebných prostředků 120

První pomoc bylinami 126

## DOMÁCÍ LÉČIVÉ PRÍPRAVKY 128

Bolesti 130 • Bolesti hlavy a migrény 132 • Infekce 134

• Onemocnění dýchacích cest 136 • Uši, oči, ústa a krk 140

• Kůže a vlasy 144 • Srdece, krev a krevní oběh 148 • Nemoci trávicího ústrojí 152

• Alergie 156 • Nemoci močového ústrojí 158 • Onemocnění dolních končetin 160

• Duševní poruchy 162 • Gynekologická onemocnění 166

• Těhotenství a porod 170 • Potíže starších let 172

• Dětská onemocnění 174 • Tonizující bylinky 178

## DALŠÍ LÉČIVÉ BYLINY 180

## PORAĎTE SE S HERBALISTOU 183

## SLOVNÍK 184

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 185

## REJSTŘÍK 186

## PODĚKOVÁNÍ 192

