

Obsah

Úvod 8

Bylinky od A do Z podle latinských názvů 10

Achillea millefolium
Řebříček obecný

Actaea racemosa
Ploštičník hroznatý

Agastache rugosa
Agastache vrásčitá

Agrimonia eupatoria
Řepík lékařský

Alchemilla xanthochlora
Kontryhel žlutozelený

Allium sativum
Česnek setý

Aloe vera
Aloe pravá

Aloysia triphylla
Aloisie trojlistá

Althaea officinalis
Proskurník lékařský

Angelica archangelica
Andělíka lékařská

Apium graveolens
Celer řapikatý

Aralia racemosa
Aralka hroznatá

Arctium lappa
Lopuch větší

Arctostaphylos uva-ursi
Medvědice lékařská

Artemisia absinthium
Pelyněk pravý

Astragalus membranaceus
Kozinec blanitý

Avena sativa
Oves setý

Borago officinalis
Brutnák lékařský

Calendula officinalis
Měsíček lékařský

Capsicum annuum
Paprika roční

Carum carvi
Kmín kořený

Centella asiatica
Pupečník asijský

Cichorium intybus
Čekanka obecná

Crataegus laevigata
Hloh obecný

Curcuma longa
Kurkuma dlouhá

Cymbopogon citratus
Citronová tráva

Cynara cardunculus
Artyčok kardový

Dioscorea villosa
Smlídnec chlupatý

Echinacea purpurea
Třapatka nachová

Equisetum arvense
Přeslička rolní

Eucalyptus globulus
**Blahovičník
kulatoplodý**

Eupatorium cannabinum
Sadec konopáč

Eupatorium purpureum
Sadec nachový

Filipendula ulmaria
Tužebník jilmový

Foeniculum vulgare
Fenykl obecný

Fragaria vesca
Jahodník obecný

Gallium aparine
Svízel přítula

Ginkgo biloba
Jinan dvoulaločný

Glycyrrhiza glabra
Lékořice lysá

Hamamelis virginiana
Vilín virginský

Houttuynia cordata
Touleň srdčitá

Humulus lupulus
Chmel otáčivý

Hydrastis canadensis
Vodilka kanadská

Hypericum perforatum
Třezalka tečkovaná

Hyssopus officinalis
Yzop lékařský

Inula helenium
Oman pravý

Jasminum officinale
Jasmín pravý

Juniperus communis
Jalovec obecný

Lavandula angustifolia
Levandule lékařská

Leonurus cardiaca
Srdečník obecný



Thlaspi parthenium
Kupretina fimbaba

Levisticum officinale
Libeček lékařský
Linum perenne
Len vytrvalý
Lycium barbarum
Kustovnice cizí
Matricaria recutita
Heřmáněk pravý
Melilotus officinalis
Komonice lékařská
Melissa officinalis
Meduňka lékařská
Mentha x piperita
Máta peprná
Nepeta cataria
Šanta kočičí
Oenothera biennis
Pupalka dvouletá
Panax japonicus
Ženšen japonský
Passiflora incarnata
Mučenka pletní
Plantago lanceolata
Jitrocel kopinatý
Plantago psyllium
Jitrocel indický
Platycodon grandiflorus
Boubelka velkokvětá
Prunella vulgaris
Černohlávek obecný
Ribes nigrum
Rybíz černý
Rosa canina
Růže šípková
Rosa x damascena
Růže damažská
Rosmarinus officinalis
Rozmarýna lékařská
Rubus idaeus
Ostružiník maliník
Rumex crispus
Štovík kadeřavý
Salix alba
Vrba bílá
Salvia officinalis
Šalvěj lékařská
Sambucus nigra
Bez černý
Saussurea costus
Chrpovník lopuchový

Schisandra chinensis
Klanopraška čínská
Scutellaria lateriflora
Šišák stranokvětý
Senna alexandrina
Senna alexandrijská
Silybum marianum
Ostropestřec mariánský
Stellaria media
Ptačinec prostřední
Symphytum officinale
Kostival lékařský
Tanacetum parthenium
Kopretina řimbaba
Taraxacum officinale
Smetánka lékařská
Thymus vulgaris
Tymián obecný
Tilia cordata
Lípa srdčitá
Trifolium pratense
Jetel luční
Tropaeolum majus
Lichořeřišnice větší
Tussilago farfara
Podběl lékařský
Ulmus rubra
Jilm plavý
Urtica dioica
Kopřiva dvoudomá
Vaccinium myrtillus
Brusnice borůvka
Valeriana officinalis
Kozlík lékařský
Verbascum thapsus
Divizna malokvětá
Verbena officinalis
Sporýš lékařský
Viburnum opulus
Kalina obecná
Viola tricolor
Violka trojbarevná
Viscum album
Jmelí bílé
Vitex agnus-castus
Drmek obecný
Withania somnifera
Vitáníe snodárná
Zea mays
Kukuřice setá

VYUŽITÍ BYLINEK 138

Přehled receptů 140

BYLINKY PRO VNITŘNÍ POUŽITÍ 160

Štávy a koktejly 162

Čaje 174

Posilující nápoje a sirupy 186

Tinktury 198

Polévky 212

Saláty 226

Ovocné tyčinky 238

BYLINKY PRO VNĚJŠÍ POUŽITÍ 244

Krémy na tělo a obličej 246

Peelingové krémy 258

Tělové oleje 264

Tělové vody 270

Tělové pudry 276

Mýdla 282

Pleťové vody 288

Tonizující pleťové vody 292

Pleťové masky 296

Balzámy 302

Koupelové koule 306

Koupelové nálevy 310

Vlasová kosmetika 318

ZÍSKÁVÁNÍ BYLINEK 328

Plánujeme bylinkovou zahradu 330

Sběr ve volné přírodě 338

Nákup a skladování bylinek 340

Základní návody 342

Slovníček lékařských výrazů 344

Rejstřík 346

Poděkování 352