

# Obsah

Příroda – nejlepší producent pro naše zdraví	6
Sběr léčivých rostlin	9
Sušení a skladování léčivých rostlin	12
Sběr bylin podle měsíce	14
Použití léčivých rostlin	15
Co znamená...	20
Příprava vlastních tinktur	22
Sušené rostliny	26
Čerstvá rostlinná pratinktura	27
Používání tinktur	29
Domácí léčebné prostředky	32
Výroba bylinkového sirupu	62
Bylinkové limonády, ovocné šťávy a marmelády	72
Stévie namísto cukru	89
Bylinková vína	93
Jemné likéry	104
Ocet je všemohl	120
Bylinkové oleje	128
Obklady, koupele a masti	134
Bylinky jako řešení při nejrůznějších potížích	151
Bylinky pro děti	154
Co smíme jíst	158
Před 250 lety	181
Rejstřík	184