

OBSAH

Předmluva	8
Bylinkářství	9
Čaje a oleje jsou našimi přáteli. Pravidla přátelství	10
Příprava, sběr a uchování bylin	10
Bylinné čaje	11

Bylinky od A do Z

Aloe ...	13	Čekanka obecná ...	38
Ananas ...	14	Černucha setá ...	39
Andělíka lékařská ...	16	Česnek kuchyňský ...	40
Angrešt ...	17	Česnek medvědí ...	41
Anýz ...	17	Damiána ...	43
Argánie trnitá ...	19	Datle ...	44
Banán ...	20	Divizna velkokvětá ...	44
Baobab ...	21	Dobromysl obecná ...	45
Bazalka indická ...	22	Dub letní ...	46
Bazalka vonná ...	22	Fenykl obecný ...	47
Bedrník větší ...	23	Fialka ...	48
Bertrám římský ...	24	Galgán lékařský ...	49
Bez červený ...	25	Harpagofyt ležatý ...	50
Blahovičník kulatoplodý ...	25	Heřmánek pravý ...	50
Borůvka ...	26	Hloh obecný ...	51
Brambor ...	27	Hluchavka nachová a bílá ...	52
Brusinka ...	28	Hořčice ...	53
Brutnák lékařský ...	29	Hřebíček ...	54
Břečťan popínavý ...	30	Chininovník pýřitý ...	55
Bříza bělokorá ...	31	Chmel otáčivý ...	56
Cedr atlaský ...	32	Chřest lékařský ...	57
Celer řapíkatý ...	32	Ibišek súdánský ...	58
Cesmína ostrolistá ...	33	Jahodník obecný ...	59
Cist šedavý ...	34	Jalovec obecný ...	60
Citron ...	35	Javor ...	61
Citronová tráva ...	36	Jeřáb ptačí ...	61

- Jetel luční ... 62
 Jilm horský ... 63
 Jinan dvoulaločný ... 64
 Jitrocel kopinatý ... 65
 Jmelí bílé ... 66
 Kalisie voňavá ... 67
 Kaprad' samec ... 69
 Kaštan ... 70
 Kerblik ... 70
 Kigeliie speřená ... 71
 Kmín kořený a římský ... 72
 Konitrud lékařský ... 73
 Kontryhel obecný ... 73
 Kopr vonný ... 74
 Kopřiva dvoudomá ... 75
 Koriandr setý ... 76
 Kostival lékařský ... 77
 Kozlík lékařský ... 77
 Křen ... 79
 Kukuřice setá ... 80
 Kurkuma indická ... 80
 Lékořice (kořen) ... 82
 Len setý ... 83
 Levandule lékařská ... 83
 Libeček lékařský ... 84
 Lichořeřišnice větší ... 85
 Lilie zlatohlavá ... 86
 Lípa srdčitá a evropská ... 86
 Líska obecná ... 87
 Lopuch větší ... 88
 Lžičník lékařský ... 89
 Maceška ... 90
 Máčka ladní ... 91
 Mák setý a vlčí ... 91
 Malina ... 92
 Mandragora lékařská ... 93
 Mango ... 93
 Mařinka vonná ... 94
 Máta peprná ... 95
 Mateřídouška vejčitá ... 96
 Meduňka lékařská ... 96
 Medvědice lékařská ... 97
 Měsíček lékařský ... 98
 Mochna nátržník ... 99
 Mučenka ... 100
 Mydlice lékařská ... 100
 Náprstník červený ... 102
 Netík ... 102
 Noni ... 103
 Oliva ... 104
 Oman pravý ... 104
 Ořešák královský ... 106
 Ostropestřec mariánský ... 106
 Ostružina ... 107
 Oves setý a ovesná
 sláma ... 108
 Pampeliška lékařská ... 109
 Paulinie nápojná ... 110
 Pažitka ... 110
 Pelyněk černobýl ... 111
 Pelyněk kozalec ... 112
 Pelyněk pravý ... 113
 Pepřovník opojný ... 114
 Petržel kadeřavá ... 114
 Pískavice řecké seno ... 115
 Plavuň vidlačka ... 117
 Podběl lékařský ... 118
 Pohanka obecná ... 118
 Pomněnka letní, rolní,
 bahenní ... 120

Popenec obecný ...	120	Slunečnice roční ...	144
Potočnice lékařská ...	121	Smil písečný ...	145
Prha arnika ...	122	Spirulina ...	146
Proskurník lékařský ...	123	Sporýš lékařský ...	147
Průtržník lysý ...	124	Srdečník obecný ...	147
Prvosenka jarní ...	124	Světlík lékařský ...	148
Přeslička rolní ...	125	Svízel syřišťový ...	149
Pupalka dvouletá ...	126	Šalvěj lékařská ...	150
Pupava bezlodyžná ...	127	Šťovík kadeřavý ...	151
Puškvorec obecný ...	128	Šťovík kyselý ...	152
Pýr plazivý ...	128	Topinambur ...	154
Rajče ...	130	Truskavec ...	155
Rakytník řešetlakovitý ...	130	Třapatka úzkolistá ...	155
Routa vonná ...	131	Třezalka tečkovaná ...	156
Rozmarýn lékařský ...	132	Tužebník jilmový ...	157
Rozrazil perský ...	133	Tymián obecný ...	158
Růže šípková ...	133	Vavřín vznešený ...	159
Rybíz černý a červený ...	134	Vilín jarní ...	160
Řebříček obecný ...	136	Víšeň obecná ...	160
Řepík lékařský ...	137	Vlaštovičník větší ...	161
Řeřicha setá ...	137	Vrba bílá ...	162
Saturejka zahradní ...	139	Všedobr horský ...	163
Sedmikráska chudobka ...	139	Yzop ...	164
Seno ...	140	Zavinutka podvojná ...	165
Serenoa plazivá ...	140	Zázvor lékařský ...	165
Sezam východní ...	141	Zelí kyselé, hlávkové ...	166
Skočec obecný ...	142	Zeměžluč lékařská ...	167
Skořice ...	142	Zlatobýl obecný ...	168
Sléz lesní ...	143	Ženšen pravý ...	169
Dodatek	170		
Síla stromů a květin	171		
Vybrané bylinné recepty	172		
Zkušenosti čtenářů	177		