

<u>6</u>	Předmluva Jules Sentmann: Malá bylinková revoluce	
<u>8</u>	Úvod Divoké bylinky ve službách zdraví	8
<u>12</u>	Čarovné, ohnivé a léčivé: Jak správně využívat sílu rostlin	
	Léčivé byliny	14
	Jak správně sušit bylinky	25
	Ovoce a zelenina	26
	Metody extrakce a přípravy	30
	Hygiena	31
<u>36</u>	Čarovný nápoj z medu a octu: Oxymel	
	Co je oxymel a jak působí?	38
	Výroba	39
	Recepty	44
	Lék na všechny strasti: fire cider	54
	Veganské alternativy medu	60
<u>62</u>	Osvěžení pro každý den: Vodní kefír, kombucha a tepache	
	Co je to vodní kefír?	64
	Výroba	67
	Recepty na vodní kefír	68
	Namísto šampaňského: Sváteční varianta	78
	Co je to kombucha?	80
	Výroba	80
	Recepty na kombuchu	82
	Co je tepache?	86
	Výroba	86
	Recepty na tepache	88
	Když není času nazbyt: Rychlá bylinková limonáda	91



Obsah

<u>94</u>	Porce zdraví pro každý den: Bylinné čaje	
	Jaké bylinky jsou vhodné a jaké má čaj účinky?	96
	Recepty	98
	Čas pro sebe: Vaše velmi osobní čajová směs	100
<u>104</u>	Domácí lékárna pro bylinkové víly: Tinkтуры	
	Co jsou tinkтуры a jak působí?	106
	Výroba	107
	Recepty	107
<u>110</u>	Zahořeli jste pro bylinky? Jen tak dál!	
	Jak se stát odborníkem na bylinky	112
	Prodej bylin, oxymelů a čajů	114
<u>116</u>	Moje bylinková zahrádka: Malé nahlédnutí	
<u>120</u>	Příloha	
	Portréty autorky a fotografky	121
	Poděkování	122