

<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