

# ÖBSAII



## ÚVOD

*Byliny Páně včera a dnes* 5

## KAPITOLA I

*Zrod klášterní medicíny* 8



## KAPITOLA II

*Zahrada prostých bylin* 10

Opatství Montecassino (Itálie) 12

Opatství Casamari (Itálie) 12

Sacra di San Michele (Itálie) 13

Benediktinky z Orte (Itálie) 13

Opatství Panny Marie ve Vezzolanu (Itálie) 13

Kláster svatě Kláry (Portugalsko) 14

Opatství Panny Marie ve Follině (Itálie) 14

Kartuziánský klášter v Pleterje (Slovinsko) 15

Opatství svatého Víta (Itálie) 15

## KAPITOLA III

*Mezi galénovskou medicínou, vírou a čarodějnictvím* 16



## Herbáře 18

*Jak si udělat domácí herbář* 20

## KAPITOLA IV

*Jak poznat, sbírat a skladovat byliny* 22

Doba vhodná pro sběr bylin 26

*Období nejvyšší účinnosti léčivých rostlin* 28

Pravidla pro uskladnění 34

## KAPITOLA V

*Účinné látky v rostlinách* 35

*Malý slovníček botanických termínů* 36



## KAPITOLA VI

Léčba bylinami 38

Preparáty pro vnitřní užití 39

Čaje, nálevy, odvary 39

Matečné tinktury 41

Sirupy 41

Inhalační roztoky 41

Preparáty pro zevní užití 42

Krémy 42

Pomády a masti 42

Lázně a sedací koupele 43

Kataplasma a obklady 43

Zábaly 43

Čerstvé šťávy a dřeně 43

Odměrování množství a ředění alkoholu 44

*Herbarium maius*

Podrobný herbář bylinek 45

*Herbarium simplex*

Kytice prostých bylin 165



*Přírodní lékárna*

Slovníček zdravotních pojmů 219

Byliny, které léčí

Seznam chorob a potíží a vhodných léčivých rostlin a prostředků 220

*Krémy a masti z klášterních lékáren* 247

**Olivový olej – přírodní všelék** 248

Mniši a pěstování olivovníku 248

Vlastnosti olivového oleje 248

Domácí kosmetické přípravky 249

Mýdla 249

Zubní pasty a ústní hygiena 252

Šampony a vlasové přípravky 253

Obličejové krémy a přípravky 256

Tělové krémy a přípravky 258



## KAPITOLA VII

*Aromatické byliny v kuchyni* 261

Rejstřík rostlin 273