



Předmluva

Kdybych žila ve středověku, byla bych *bona fama* (v latině *fama* znamená věhlas, proslulost), žila bych stranou od lidí a v lesích a na polích bych sbírala rostlinky, které přinesou úlevu a zkrášlí všední den. Teprve nedávno mi ale švagr řekl, že by mě v té době upálili na hranici jako čarodějnici, a to jen proto, že bych své mladší sestře na zklidnění podrážděné pokožky nabídla čaj ze slézu a obklad z ovesných otrub!

Rostliny, které se spolu ocitly v této knize, jsem vybrala z toho důvodu, že jejich použití je nesčetné a překvapivé. Většinou rostou ve všech zahradách, samozřejmě i v té naší, a jsou často odsunuty mezi pouhou zeleninu (určenou k jídlu) nebo květiny (dekorativní), přičemž se zapomíná na všechny ostatní možnosti využití.

I když moderní výrobky usnadňují každodenní život, začínáme zjišťovat, že „chemie“ nebo „hotová trvanlivá jídla“ nejsou příliš přirozená ani přínosná a že některé přípravky mají „vedlejší účinky“, které mohou mít vážné následky. Vlastnosti rostlin, které tak trochu upadly v zapomenutí, budí znovu zájem a my si díky nim uvědomujeme, že Matka Příroda pro nás předvíдалa téměř vše!

Úžasným a kouzelným rostlinám nestačí být pouze překrásné v zahradě, ale chtějí nám poskytnout i potravu, péči o tělo a pocit vnitřní pohody v harmonii s lidmi a životním prostředím. Už od dětství je v každodenním životě s nadšením testuji: a je to báječná honba za pokladem, o tu se chci s vámi podělit.

Doufám, že díky této knize dostanete chuť pěstovat tyto rostliny ve své zahrádce, začnete na ně jinak pohlížet a pokusíte se je také používat ke všem možným účelům!



Moje kosmetika	8
Moje bio péče o zahradu	10

Bylinky našich babiček

Aksamitník, <i>Tagetes</i>	14
Andělíka, <i>Angelica archangelica</i>	16
Anýz, <i>Pimpinella visum</i>	18
Artyčok, <i>Cynara scolymus</i>	20
Bazalka, <i>Ocimum basilicum</i>	22
Bob, <i>Vicia faba</i>	24
Borůvka, <i>Vaccinium</i>	26
Brambor, <i>Solanum tuberosum</i>	28
Broskvoň, <i>Prunus persica</i>	31
Brutnák, <i>Sorago officinalis</i>	34
Břečťan, <i>Hedera helix</i>	37
Celer, <i>Apium graveolens</i>	39
Cibule, <i>Allium cepa</i>	42
Citroník, <i>Citrus limon</i>	45
Černucha, <i>Nigella</i>	48
Černý bez, <i>Sambucus nigra</i>	50
Černý rybíz, <i>Ribes nigrum</i>	52
Česnek, <i>Allium sativum</i>	54
Estragon, <i>Artemisia dracunculus</i>	57
Fazole, <i>Phaseolus vulgaris</i>	59
Fenykl, <i>Foeniculum vulgare</i>	61
Fikovník, <i>Ficus carica</i>	63
Heřmáněk římský, Heřmáněk pravý, Řimbaba obecná, <i>Chamaemelum nobile</i> , <i>Matricaria recutita</i> , <i>Tanacetum parthenium</i>	65
Hlávkový salát, <i>Lactuca sativa</i>	68
Hrušeň, <i>Pyrus communis</i>	70
Hvozdík, <i>Dianthus</i>	73
Jabloň, <i>Malus domestica</i>	75
Jahodník, <i>Fragaria</i>	77
Jasmín, <i>Jasminum</i>	80
Kapradina, <i>Polypodium vulgare</i> , <i>Pteris aquilina</i> , <i>Osmunda regalis</i>	82
Kdouloň, <i>Cydonia oblonga</i>	84
Kerblík, <i>Anthriscus cerefolium</i>	87
Kmín, <i>Carum carvi</i>	89
Kontryhel, <i>Alchemilla</i>	91
Kopr, <i>Anethum graveolens</i>	93
Kopřiva, <i>Urtica dioica</i>	96
Koriandr, <i>Coriandrum sativum</i>	98
Kosatce, <i>Iris germanica</i> , <i>Iris florentina</i>	100



Kostival, <i>Symphytum officinale</i>	102
Kozlík, <i>Valeriana officinalis</i>	104
Křen, <i>Armoracia rusticana</i>	106
Kukuřice, <i>Zea mays</i>	108
Laskavec, <i>Amaranthus</i>	110
Len, <i>Linum usitatissimum</i>	112
Levandule, <i>Lavandula angustifolia</i>	114
Lichořeřišnice, <i>Tropaeolum majus</i>	116
Lilek, <i>Solanum melongena</i>	118
Lilie bělostná, <i>Lilium candidum</i>	120
Lípa, <i>Tilia cordata</i>	122
Lopuch, <i>Arctium lappa</i>	124
Mák, <i>Papaver</i>	126
Maliník, <i>Rubus idaeus</i>	129
Mandloň, <i>Prunus dulcis</i>	131
Máta, <i>Mentha</i>	133
Meduňka, <i>Melissa officinalis</i>	136
Meruňka, <i>Prunus armeniaca</i>	138
Měsíček, <i>Calendula officinalis</i>	140
Mrkev, <i>Daucus carota</i>	142
Muškát vonný, <i>Pelargonium</i>	144
Mydlice, <i>Saponaria officinalis</i>	146
Okurka salátovka, <i>Cucumis sativus</i>	148
Olivovník, <i>Olea europaea</i>	151

Oregano, <i>Origanum vulgare</i>	153	Saturejka, <i>Satureja</i>	192
Ořešák, <i>Juglans regia</i>	155	Sedmikráska, <i>Bellis perennis</i>	194
Ostružiník, <i>Rubus</i>	157	Sléz, <i>Malva</i>	196
Pažitka, <i>Allium schoenoprasum</i>	159	Slivoň, <i>Prunus domestica</i>	198
Pelyněk, <i>Artemisia</i>	162	Slunečnice, <i>Helianthus annuus</i>	200
Petržel, <i>Petroselinum crispum</i>	165	Sporýš lékařský, Aloisie trojlistá, <i>Verbena officinalis, Aloysia triphylla</i>	202
Pór, <i>Allium porrum</i>	168	Šafrán, <i>Crocus sativus</i>	204
Prvosenka, <i>Primula veris</i>	170	Šalvěj lékařská, <i>Salvia officinalis</i>	206
Přeslička, <i>Equisetum arvense</i>	172	Šanta, <i>Nepeta cataria</i>	209
Rajče, <i>Solanum lycopersicum</i>	174	Špenát, <i>Spinacia oleracea</i>	211
Rebarbora, <i>Rheum rhabarbarum</i>	177	Šťovík, <i>Rumex</i>	213
Roketa, <i>Eruca sativa</i>	179	Třešeň, <i>Prunus avium, Prunus cerasus</i>	215
Rozmarýn, <i>Rosmarinus officinalis</i>	181	Tykev, <i>Cucurbita maxima</i>	218
Růže, <i>Rosa</i>	184	Tymián, <i>Thymus</i>	220
Řebříček obecný, <i>Achillea millefolium</i>	187	Vavřík, <i>Laurus nobilis</i>	223
Ředkvička, <i>Raphanus sativus</i>	190	Vinná réva, <i>Vitis vinifera</i>	226
		Violka, <i>Viola odorata</i>	229
		Vodnice, <i>Brassica rapa</i>	231
		Vratič, <i>Tanacetum vulgare</i>	233
		Yzop, <i>Hyssopus officinalis</i>	235
		Zavinutka, <i>Monarda</i>	237
		Zelí, <i>Brassica oleracea</i>	239

Slovník pojmů 242

Rejstřík 244

