
ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловиеx

ЧАСТЬ I: Освоение принципов1

Глава 1: Сила траволечения2

Глава 2: Изучение места, где вы живете10

Глава 3: Принципы сбора и заготовки дикорастущих растений 20

Глава 4: Практика сбора и заготовки дикорастущих растений 30

Глава 5: Основы ботаники 46

Глава 6: Растения на кухне 58

Глава 7: Радость воссоединения: жизнь в унисон с временами года 70

ЧАСТЬ II: Весна76

Глава 8: Звездчатка средняя 79

Глава 9: Листья и цветы одуванчика91

Глава 10: Дикие крестоцветные 103

Глава 11: Крапива 115

Глава 12: Подорожник129

Глава 13: Фиалка139

ЧАСТЬ III: Начало лета 148

Глава 14: Цветы бузины 151

Глава 15: Мальва 161

Глава 16: Мята 171

Глава 17: Опунция 181

Глава 18: Зверобой продырявленный 195

Глава 19: Тысячелистник 207



ЧАСТЬ IV: Позднее лето.....216

Глава 20: Яблоня219

Глава 21: Ежевика и малина231

Глава 22: Ягоды бузины243

Глава 23: Коровяк255

Глава 24: Портулак267

ЧАСТЬ V: Осень.....276

Глава 25: Лопух279

Глава 26: Корень одуванчика293

Глава 27: Эхинацея301

Глава 28: Плоды шиповника313

ЧАСТЬ VI: Зима.....322

Глава 29: Цитрусовые325

Глава 30: Тополь335

Глава 31: Вечнозеленые хвойные345

Глава 32: Ива361

*Послесловие: Что, если бы каждый занимался сбором
и заготовкой дикорастущих растений?*370

Глоссарий372

Рекомендуемые ресурсы376

Сноски378

Индекс рецептов386

Указатель389

Благодарности398

Об авторах401

