

# Obsah

<b>Předmluva.....</b>	<b>7</b>
<b>Byliny na ženské potíže.....</b>	<b>10</b>
[BŘEČŤAN POPÍNAVÝ .....	129]
HEŘMÁNEK PRAVÝ .....	10
<i>Čaj z heřmánku .....</i>	<i>12</i>
HLUCHAVKA BÍLÁ .....	13
<i>Čaj z květů hluchavky bílé .....</i>	<i>15</i>
<i>Tinktura z hluchavky bílé .....</i>	<i>16</i>
[JEŘÁB PTAČÍ .....	58]
[JEŘÁB SLADKÝ MORAVSKÝ .....	61]
KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA .....	16
<i>Čaj z kokošky pastuší tobolky.....</i>	<i>18</i>
<i>Čaj při ženských potížích s kokoškou a petr- klíčem.....</i>	<i>19</i>
KONTRYHEL OBECNÝ .....	19
<i>Čaj z kontryhelu.....</i>	<i>22</i>
<i>Předporodní čaj .....</i>	<i>22</i>
<i>Výborná směs na celkové uklidnění.....</i>	<i>23</i>
[LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ .....	113]
MATEŘÍDOUŠKA OBECNÁ .....	23
<i>Mateřídouškový čaj.....</i>	<i>25</i>
<i>Odvar mateřídoušky ve víně.....</i>	<i>25</i>
<i>Koupel na uklidnění nervů.....</i>	<i>26</i>
<i>Mateřídouškové polštářky .....</i>	<i>26</i>

[MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ.....	194]
[MYDLICE LÉKAŘSKÁ.....	116]
[NETŘESK STŘEŠNÍ.....	200]
[OKURKA SETÁ.....	192]
[OMAN PRAVÝ .....	69]
[OŘEŠÁK KRÁLOVSKÝ .....	152]
PETRKLÍČ, PRVOSENKA JARNÍ.....	27
<i>Čaj z květů petrklíče.....</i>	29
<i>Starý recept s petrklíčem.....</i>	29
[PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO.....	77]
[PŘESLIČKA ROLNÍ.....	101]
[RŮŽE STOLISTÁ.....	91]
ŘEBŘÍČEK OBECNÝ .....	29
<i>Čaj z řebříčku.....</i>	31
<i>Čaj pro těhotné ženy .....</i>	32
<i>Tinktura z řebříčku.....</i>	32
[SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ.....	167]
ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ .....	32
<i>Čaj ze šalvěje.....</i>	35
<i>Čaj proti nadměrnému pocení .....</i>	35
<i>Tinktura ze šalvěje .....</i>	35
<i>Sedací koupel se šalvějí .....</i>	35
[TEMNOPLODEC ČERNOPLODÝ .....	62]
[TOTEN LÉKAŘSKÝ .....	41]
[VRATICŮ OBECNÝ .....	126]

<b>Přehled chorob .....</b>	<b>36</b>
Bolestivá menstruace.....	36
Silná menstruace .....	38
<b>Toten lékařský</b> ( <i>Sanguisorba officinalis</i> L.)	41
Čaje z totenu lékařského.....	41
Tinktura z totenu lékařského .....	42
Slabá menstruace .....	43
Vynechávání menstruace.....	45
Předmenstruační potíže.....	45
Bolestivé křeče v podbřišku při menstruaci.....	46
Nepřavidelná menstruace .....	48
Předmenstruační vrádky na obličeji (z dopisu spokojené pacientky).....	49
Klimakterium (ženský přechod, menopauza), klimakterické potíže .....	50
Byliny „na přechod“ .....	51
Dobrý recept „na přechod“ .....	51
Výborná směs „pro přechod“ .....	51
Čaj pro nervózní ženy v přechodu .....	52
Nadměrné pocení v přechodu .....	52
Bylinky proti hysterii .....	53
Čaj při neklidu a nervozitě.....	54
Čaje pro zvýšení tvorby mléka .....	54
Tvorbu mléka podporuje:.....	55
Tvorbu mléka omezuje: .....	55
Proti zaraženému mléku: .....	55
Samovolné vytékání mléka z prsou:.....	56
Ulehčení odstavení při kojení.....	56
Houbové (mykotické) onemocnění pochvy .....	56
Bílý výtok, bělotok ( <i>Fluor albus, fluor vaginalis</i> ). .....	56
Hormonální nerovnováha .....	58
<b>Jeřáb ptačí</b> ( <i>Sorbus aucuparia</i> L.).....	58
Čaj z květů jeřábu ptačího .....	60

<i>Tinktura z květů jeřábu ptačího (extrakt)</i> .....	60
<i>Čaje z plodů jeřábu (jeřabin)</i> .....	61
<b>Jeřáb sladký moravský</b> ( <i>Sorbus aucuparia</i> L. subsp. <i>moravica</i> ) .....	61
<i>Sirup z jeřabinek</i> .....	62
<b>Temnoplodec černoplodý</b> ( <i>Aronia melanocarpa</i> /Michx./Elliott) .....	62
<i>Myomy v děloze</i> .....	63
<i>Bylinné recepty na myomy</i> .....	63
<i>Cysta na vaječníku (cysta ovarialis, lid. „boubel“)</i>	64
<i>Kandidóza, kvasinka Candida (Candida albicans)</i>	65
<i>Krvácení z dělohy</i> .....	66
<b>Speciální předpisy</b> .....	67
<i>Ženský čaj „blahodárný“</i> .....	67
<i>Neploďnost</i> .....	67
<i>Čaje na otěhotnění</i> .....	68
<i>Otěhotnění pomocí jógy ?</i> .....	69
<b>Oman pravý</b> ( <i>Inula helenium</i> L.) .....	69
<i>Ománkové víno (víno svatého Pavla)</i> .....	69
<i>Omanový likér</i> .....	71
<i>Prášek z omanu</i> .....	71
<i>Čaje na udržení těhotenství</i> .....	71
<i>Čaj na dobrou náladu</i> .....	72
<i>Růžový sirup (zklidňuje a posiluje)</i> .....	72
<i>Základní ženský čaj I</i> .....	73
<i>Základní ženský čaj II (podle dr. Theisse)</i> .....	73
<i>Královský čaj (při běžných ženských potížích; podle faráře Kneippa)</i> .....	74
<i>Dobrý dětský čaj</i> .....	74
<i>Dobré mazání</i> .....	75
<i>Tukový nádorek na prsu (i jinde)</i> .....	75
<i>Otoky prsou</i> .....	75

Zanícené bradavky.....	76
Jak si zachovat pevná ňadra? .....	76
<b>Pískavice řecké seno</b> ( <i>Trigonella foenum-</i> <i>-graecum L.</i> ) .....	77
Další rady pro zpevnění poprsí.....	79
Pro pevná ňadra a sametový dekolt.....	80
„Nové panenství“ (recept na zúžení pochvy) .....	80
Svíravý vaginální odvar z jeřabin.....	81
„Oslí mléko“ .....	81
Voničky, voňavky a bylinkové polštářky .....	81
Švédské kapky („Malý švédský bitter“ podle bylinářky M. Trebenové) .....	84
<b>Přírodní kosmetika .....</b>	<b>85</b>
<b>Přehled bylin používaných v kosmetice .....</b>	<b>86</b>
<b>Růže stolistá</b> ( <i>Rosa centifolia L.</i> ) .....	91
<b>Bylinné masti, krémy, oleje, vody .....</b>	<b>94</b>
<b>Měsíčkové masti .....</b>	94
<b>Měsíček lékařský</b> ( <i>Calendula officinalis L.</i> )	94
Měsíčkový olej.....	98
Třezalkový olej.....	98
<b>Pleťové vody s lihem.....</b>	99
<b>Přeslička rolní</b> ( <i>Equisetum arvense L.</i> ) .....	101
<b>Pleťové vody bez lihu (výluhy, odvary).....</b>	103
<b>Vlasová kosmetika .....</b>	104
Vlasové zábaly.....	105
Regenerační zábaly (vhodné pro všechny typy vlasů).....	107

<i>Proti lámavosti vlasů</i> .....	107
<i>Proti padání vlasů</i> .....	108
<i>Pro opětovný růst vlasů</i> .....	110
<i>„Aby vlasy rostly“</i> .....	111
<i>„Aby vlasy a chlupy nerostly“</i> .....	111
<i>Proti lupům, suchým i mastným vlasům</i> .....	111
<i>Vlasy poničené trvalou</i> .....	112
<i>Posilující šampon</i> .....	113
<i>Pro celkové posílení vlasů</i> .....	113
<b>Lichořeřišnice větší</b> ( <i>Tropaeolum majus</i> L.)	113
<i>Tinktura z lichořeřišnice</i> .....	115
<i>Tinktura z kopřivy (vlasový kondicionér)</i> .....	115
<i>Mytí vlasů přírodními prostředky</i> .....	115
<i>Recepty na „šampon“ z mydlice</i> .....	116
<b>Mydlice lékařská</b> ( <i>Saponaria officinalis</i> L.)	116
<b>Barvení a tónování vlasů přírodními prostředky</b>	118
<i>Březová voda</i> .....	121
<i>Dobré rady s kopřivou</i> .....	121
<b>Péče o nohy</b> .....	122
<i>Noční křeče v nohách</i> .....	123
<i>Unavené nohy</i> .....	124
<b>Vratič obecný</b> ( <i>Tanacetum vulgare</i> L.) .....	126
<i>Oteklé nohy</i> .....	127
<i>Koupel pro osvěžení nohou</i> .....	127
<i>Koupel proti nadměrnému pocení a zápachu</i> <i>nohou</i> .....	128
<i>Pro nohy, které nevoní</i> .....	128
<i>Popraskané paty</i> .....	129
<i>Zrohovatělá (zatvrdlá) kůže na nohách</i> .....	129
<b>Břečťan popínavý</b> ( <i>Hedera helix</i> L.) .....	129
<i>Bradavice na chodidlech</i> .....	131
<i>Kuří oka</i> .....	131
<i>Bolestivá bříška na chodidlech</i> .....	133

<i>Puchýře na nohou</i> .....	133
<i>Meziprstové plísně nohou</i> .....	133
<b>Péče o ruce, nehty</b> .....	136
„ <i>Nehty škaredé šlechtí</i> “ (ze starého herbáře)....	136
<i>Lámavé, praskající nehty</i> .....	137
<i>Mazání na ruce (domácí recepty)</i> .....	137
<i>Chcete mít krásné ruce i nehty?</i> .....	138
<i>Popraskané ruce nebo paty</i> .....	138
<i>Trik na zjemnění loktů (i kolen)</i> .....	140
<i>Rozpadliny mezi prsty</i> .....	140
<i>Zánět nehtového lůžka</i> .....	141
<b>Bradavice</b> .....	142
„ <i>Čarodějnické</i> “ zařikávání bradavic.....	142
<i>Lidová léčba bradavic bylinkami</i> .....	143
<i>Mateřská znaménka</i> .....	146
<i>Molusky</i> .....	146
<b>Vyrážky (ekzémy)</b> .....	146
1) <i>Svědivé vyrážky (svědění pokožky)</i> .....	147
2) <i>Mokvavé vyrážky</i> .....	149
3) <i>Suché vyrážky</i> .....	150
4) <i>Chronické vyrážky</i> .....	151
5) <i>Úporné vyrážky</i> .....	151
<b>Ořešák královský (<i>Juglans regia</i> L.)</b> .....	152
<i>Dehydratovaná (suchá) pleť</i> .....	152
<i>Pihy, žluté pigmentové skvrny, jaterní skvrny,</i> <i>tzv. „stařecké skvrny“</i> .....	154
<i>Doporučené prostředky k potírání pih</i> .....	154
<i>Přípravky na „stařecké“ (jaterní) skvrny</i> .....	155
<i>Vitiligo (bílé skvrny na kůži, nedostatek barviva</i> <i>v kůži)</i> .....	156
<i>Rudé skvrny v obličejí</i> .....	156
<i>Žilky v obličejí</i> .....	156
<i>„Oheň“ ve tváři</i> .....	157

<b>Koupele (kousek přírody ve vaně) .....</b>	<b>158</b>
<i>Koupele bylinné .....</i>	<i>158</i>
<i>Koupele nebylinné.....</i>	<i>160</i>
<i>Koupele voňavé.....</i>	<i>161</i>
<i>Koupele hojivé a posilující.....</i>	<i>162</i>
<i>Koupele posilující a zároveň zklidňující.....</i>	<i>162</i>
<i>Koupele prokrvující a dráždivé.....</i>	<i>162</i>
<i>Koupele olejové.....</i>	<i>163</i>
<i>V čem se koupala egyptská Kleopatra?.....</i>	<i>164</i>
<b>Péče o oči .....</b>	<b>164</b>
<i>Kruhy pod očima.....</i>	<i>164</i>
<i>Zarudlá oční víčka .....</i>	<i>164</i>
<i>Otoky (váčky) pod očima .....</i>	<i>165</i>
<i>Oční krém.....</i>	<i>165</i>
<i>Oční krém proti vráskám .....</i>	<i>165</i>
<i>Ječné zrno .....</i>	<i>165</i>
<i>Zánět okrajů očních víček.....</i>	<i>166</i>
<b>Světlík lékařský (<i>Euphrasia rostkoviana</i> Hayne).....</b>	<b>167</b>
<i>Ambrožkové víno.....</i>	<i>168</i>
<i>Fenyklové víno .....</i>	<i>168</i>
<i>Dobrá směs na oční kapky.....</i>	<i>169</i>
<i>Obklady a výplachy očí .....</i>	<i>169</i>
<i>Proti slzení a pálení očí (recept na obklady a koupele).....</i>	<i>169</i>
<i>Infekce očí, nejasné vidění, pálení očí.....</i>	<i>171</i>
<i>Šedý zákal .....</i>	<i>171</i>
<i>Zelený zákal .....</i>	<i>171</i>
<i>Ječné zrno .....</i>	<i>171</i>
<i>Přírodní látky, které prospívají očím (sítnici)....</i>	<i>172</i>
<b>Vrásky, unavená a nečistá pleť (ovocné recepty)</b>	<b>172</b>
<i>Mast na vrásky.....</i>	<i>173</i>
<i>Tonikum proti vráskám .....</i>	<i>174</i>
<i>Sluneční tonikum.....</i>	<i>174</i>

<i>Peeling podomácku</i> .....	174
<b>Pleťové masky (omývání, obklady)</b> .....	175
<i>Pro mastnou pleť s rozšířenými póry</i> .....	176
<i>Pro suchou pleť</i> .....	179
<i>Pro hrubou, hrboľkovitou nerovnou pleť</i> .....	181
<i>Pro nečistou pleť</i> .....	182
<i>Pro podrážděnou pleť</i> .....	183
<i>Pro trudovitou, uhrovitou pleť</i> .....	184
<i>Pro ochablou, unavenou, povadlou pleť</i> .....	185
<i>Pro stárnoucí pleť</i> .....	187
<i>Pro smíšenou pleť</i> .....	188
<i>Brambory v kosmetice</i> .....	188
<i>Pro zesvětlení tmavé pleti (bělicí prostředky)</i> ...	188
<i>Pro ztmavnutí světlé pleti</i> .....	189
<i>Masky proti vráskám</i> .....	189
<i>Jednoduchá maska na vyhlazení vrásek před odchodem do společnosti</i> .....	190
<i>Chcete mít večer pěknou pleť?</i> .....	190
<i>Omlazení na počkání</i> .....	190
<i>Masky pro radikální vylepšení pleti</i> .....	191
<b>Okurka setá (Cucumis sativus L.)</b> .....	192
<i>Sbohem, akné!</i> .....	192
<i>Chmel otáčivý a kosmetika</i> .....	197
<i>Jak učinit pokožku jemnou?</i> .....	198
<b>Péče o rty, dutinu ústní a zuby</b> .....	198
<i>Koutky rtů</i> .....	198
<i>Popraskané, vysušené rty</i> .....	199
<i>Opar na rtu</i> .....	199
<b>Netřesk střešní (Sempervivum tectorum L.)</b> .....	200
<i>Záněty v ústní dutině</i> .....	202
<i>Nepříjemný pach z úst</i> .....	203
<i>Afty v ústech</i> .....	203
<i>Pro zářivě bílé zuby</i> .....	204
<i>Bolesti zubů</i> .....	204

Vyklání zubů, krvácení dásní (paradontóza).....	205
Pro zdravé zuby.....	205
Bylinková zubní pasta.....	206
Ústní voda.....	206
<b>Čistící čaje.....</b>	<b>206</b>
Čistící čaj kořínkový.....	209
Čistící čaj jarní.....	209
Čistící čaj celoroční.....	209
Čistící (odjedovací) čaj faráře Ferdy.....	211
Banánová očistná kúra.....	211
<b>Vitaminy v kosmetice.....</b>	<b>212</b>
<b>Minerály v kosmetice.....</b>	<b>214</b>