

# Obsah



[ÚVOD]

## Lidové léčitelství dnešními očima 8

[PRVNÍ ČÁST]

## Nejlepší léky z kuchyně 12

Abecední průvodce přírodními  
léčivými z vaší spíže

Aloe 14

Brusinková  
šťáva 17

Citrony 19

Čaj 21

Červené víno 25

Česnek 27

Čokoláda 29

Heřmánek 32

Hořčice 35

Hřebíček 37

Chilli papričky 40

Jedlá soda 42

Káva 44

Koriandr 47

Křen 49

Kurkuma 51

Lněné  
semínko 53

Máta peprná 56

Med 58

Ocet 60

Olivový olej 62

Ořechy  
a semena 65

Ovesné  
vločky 69

Pšeničné  
klíčky 72

Rozmarýn 74

Rybí konzervy 76

Skořice 78

Sůl 80

Šalvěj 82

Tymián 84

Zázvor 86



## {DRUHÁ ČÁST}

# Jak se dobře cítit a skvěle vypadat

**Nejlepší kosmetické přípravky  
a životabudiče dřímou ve vaší spíži!**

Zdravá, hebká  
pokožka **90**

Zdravé  
nehty **103**

Zdravé zuby  
a ústa **106**

Nabitá  
imunita **110**

Více energie **114**

Dobrá  
nálada **117**

Lepší paměť **120**

Vyrovnaná  
hladina krevního  
cukru **122**

Zdravá  
hmotnost **126**



## {TŘETÍ ČÁST}

# Léčba zdravotních potíží

**Prověřené domácí léčebné prostředky  
na 74 nejčastějších zdravotních potíží**

Afty **132**

Akné **134**

Alergie **139**

Artritida **143**

Astma **149**

Bolení  
v krku **154**

Bolest hlavy **159**

Bolesti ucha **163**

Bolesti zad **167**

Bolesti zubů **171**

Bradavice **173**

Burzitida a zánět  
šlach **176**

Cestovní  
nevolnost **179**

Citlivá  
ňadra **181**

Deprese **184**

Dna **187**

Ekzém **190**

Hemoroidy **193**

Horečka **195**

Infekce  
močových  
cest **198**

Kašel **200**

Kocovina **205**

Kopřivka **207**

Krvácení  
z nosu **209**

Křečové žíly **211**

Kvasinkové  
infekce **214**

Laryngitida **217**

Lupénka **219**

Lupy **223**

Menstruační  
potíže **226**

Modřiny **231**

Mozoly a kuří  
oka **235**

Mykóza  
nohou **237**





Mykóza  
třísel **240**

Nemoci  
dásní **242**

Nespavost **245**

Nevolnost  
a zvracení **249**

Nežity **252**

Opar **254**

Pálení žáhy **256**

Pásový opar **258**

Plané  
neštovice **261**

Plynatost **264**

Podrážděné  
oči **266**

Popraskané  
rty **268**

Poruchy  
paměti **270**

Poruchy  
trávení **273**

Potíže  
s chodidly **275**

Průjem **277**

Přechod **280**

Puchýře **282**

Rýma  
a chřipka **284**

Řezné rány  
a odřenin **292**

Řlhání **294**

Spálení  
sluncem **296**

Stařecké  
skvrny **300**

Stres **303**

Svalové  
křeče **307**

Svědění  
konečníku **309**

Syndrom  
karpálního  
tunelu **311**

Škytavka **314**

Těhotenská  
nevolnost **316**

Tělesný  
zápach **319**

Třísky v kůži **322**

Únava **324**

Úzkost **327**

Vředová  
choroba **330**

Zácpa **333**

Zánět  
spojivek **337**

Zánět  
vedlejších dutin  
nosních **339**

Zánět zevního  
zvukovodu **342**

Zápach  
nohou **344**

Žihadla  
a poštipání  
hmyzem **349**



## **[ČTVRTÁ ČÁST]**

# **Praktický průvodce domácí léčbou 352**

**Tipy a přehledy, které vám pomohou začít**

Spíž plná  
zdraví **354**

Zdravé  
nakupování **359**

Zdravé  
vaření **362**

Ekologičtější  
a čistší  
domov **365**

Všechno  
o esenciálních  
olejích **368**

## **Rejstřík 372**