OBSAH

Tajemné síly rostlin 3
Ze starých záznamů pro naši dobu 3
Magie rostlin 3
Medové pivo 4
Moderní nápoj lásky 4
Olej z pšeničných klíčků 4
Žen–šen (Gin–seng) 5
Studnice sexuálního mládí: semena pískavice 5

Kapitola I.
Jak lze léčivými rostlinami oslabit zažívací šťávy 7
Zažívací potíže 7
Andělika lékařská (Angelica archangelica) 8
Anýz bedrník anýz (Pimpinella anizum) 8
Fenykl obecný (Feniculum vulgare) 9
Zázvor lékařský (Zingiber officinale) 9
Máta peprná (Mentha piperita) 10
Gastritis, střevní katar a katar jícnu 11
Hořčiny pro lepší trávení 12
Řebříček obecný (Achilleum millefolium) 12
Různé žaludeční potíže 12
Nervozita žaludku 12
Nadbytek žaludeční kyseliny 12
Nadýmání nebo koliky 12
Zlepšení zažívání 12
Nechutenství 13
Nadměrné požití alkoholu 13

Kapitola II.
Jak lze léčivými rostlinami posílit zrak 14
Světlík lékařský (Euphrasia officinalis) 14
Význam vitamínu A pro oči 15
Osvědčené léčebné dávky vitamínu A 16
Rostlinné zdroje vitamínu A 16
Pojídání slunečnicových zrnek mezi jídly 16
Boj proti šedému zákalu 17
Zdroje vitamínu B2 17
Přírodní léčivé prostředky na různé oční nemoci 18
Glaukom (zelený zákal) 18

Vředy na rohovce 18
Skvrny před očima 18
Krví podlité oči 18
Zrnka na očních víčkách 18
Váčky pod očima 19
Unavené oči 19
Ječná zrna 19

Kapitola III.
Léčivými bylinami udržíte mladistvou vitalitu krve . . . 21
Organické železo z rostlin 21
Čističi krve 23
Lopuch větší 23
Zácpa a s tím související otrava krve 24
Zápolení s cholesterolem 24
Lecitin 24
Účinek sójových bobů 25
Ideální výživa 26

Kapitola IV.
Byliny podporují růst a krásu vlasů 27
Holohlavost u žen 27
Holohlavost u mužů 28
Cenné rady pro správnou výživu vlasů 29
Obzvláště se vystříhejte těchto potravin 29
Uvedené potraviny nahraďte těmito 29
Každá živina je důležitá 29
Použití rostlinných olejů 30
Proč pomáhá vitamín E 30
Jak bylinkáři léčí plešatost 30
Jiné metody místního ošetření 31
Kartáčování 31
Masáž 31
Šikmé prkno 31
Péče o vlasy rostlinnými prostředky 32
Bylinkové šampóny 32
Recepty na bylinkové šampóny 32
Oplachování octem 33
Oplachování aromatickým octem 33
Léčení vlasů a kůže na hlavě 33
Jak si zpevníte účes 34
Posilující prostředky na vlasy 34

Opláchnutí bylinkami velmi jemného, špatně se kadeřícího vlasu .....
Proti lupům .....
Bylinková voda na kadeření vlasů .....
Lopuchový olej, starý domácí prostředek na pěstění vlasů .....
Jak léčivé rostliny mohou posílit vaši paměť .....
Šalvěj pro stáří .....
Pelyněk posiluje mozek .....
Rozmarýn – rostlina paměti .....
Světlík lékařský (Euphrasia officinalis) oživuje paměť .....
Česnek osvěcuje paměť .....
Maté – exotický nápoj pro paměť z Jižní Ameriky .....
Léčebné účinky maté .....
Vitamín C .....
Vápník .....
Sodík .....
Draslík .....
Železo .....
Hořčík .....
Rostlinné přípravky, které vám dopomohou ke spánku
Spánek .....
Spánek a výživa .....
Sůl .....
Pantotenová kyselina – vitamín spánku .....
Noční skřípání zuby .....
Jak vyřešíme problém chrápání .....
Bylinkové čaje navozující spánek .....
Meduňka lékařská .....
Heřmánek pravý .....
Střevíčník .....
Lipový květ, mučenka .....
Další 3 přírodní nápoje proti nespavosti .....
Bylinkové koupele, které vám dopomohou ke spánku .....
Jiné metody .....
Pokyny pro úspěch bylinkových koupelí .....
Chmelová poduška – kouzelný uspávací prostředek .....
Zhotovení chmelového polštáře .....

Kapitola V.
Rostlinné přípravky proti bolesti hlavy a nervovému vypětí

Střevíčník 48
Srdečník obecný 48
Šišák 49
Kozlík lékařský 50
Bukvice lékařská 51
Rostlinná léčba proti bolení hlavy 52
Migréna 52
Vitamínová léčba 52
Rostlinné přípravky 53
Sporýš lékařský 53
Přírodní obklad 54
Různé způsoby kávové léčby 54
Přírodní prostředky proti jiným druhům bolestí hlavy 55
Staré prostředky od bolení hlavy 55
Bolesti hlavy nervového původu 55
Bolesti hlavy s nevolností 56

Jak zmírníte bolesti nohou bylinami 57
Vaše boty přítel nebo nepřítel 57
Čeho si mají rodiče všímat 57
Několik základních pravidel péče o nohy pro každého 57
Jak zmírnit bolesti, máte-li kuří oka a mozoly 59
Bradavice 59
Rozpraskané paty 60
Jak se zbavíte dermatofytózy nohou 60
Doporučené ošetření 60
Další pokyny 60
Jiné ošetření 61
Bylinkové koupele nohou 61
Střídavá koupel nohou 61
Bylinkový pudr na nohy vám uleví 62
Jak zapudit silný pach nohou 62
Nadměrné pocení nohou 62
Studené nohy 62
Křečové žíly (flebitida) 63
Zanícení polštářků chodidel 63
Zarostlý nehet 63
Omrzliny 64
Kostivalový čaj proti pakostnici 64
Plochá noha 64
Křeče v chodidle nebo noze 64
Rostliny vás zbaví nežádoucích kilogramů 66

Fenykl – na odtučnění 66
Lecitin napadá tvrdošíjné tukové polštáře 66
Malinové listí oblíbený prostředek na odtučnění 66
Štíhlost po medu 67
Hroznová šťáva odtučňuje 67
Přejděte ze soli na bylinky 67
Koření nahradí sůl 63
Kosmetika 69
Ovesná mouka jako čisticí prostředek 69
Napařování obličeje mátou peprnou 69
Maska na pěstění krásy obličeje s kouzelným účinkem 69
Nezapomínejte na ruce 70
Krásné tělo 71
Bledá pleť mastná kůže 71
Uhry – kazy krásy – zvětšené póry 71
Mastná kůže 72
Velmi suchá kůže 73
Suchá svědivá kůže 73
Suchá nebo šupinatá kůže 73
Pihy 73
Vrásky 74
Rozpukané ruce 74
Omrzliny 74
Mozoly lámavé nehty trhlinky v kůži 74
Drsné lokty a kolena 74
Hnědé skvrny 74
Trudovitost 75
Ekzémy 75
Lupénka 76
Opalování 76
Rychlé zhnědnutí 76
Vodička na sluneční spáleniny 76
Přírodní deodorant 77

Kapitola VI.
Rostliny prodlužující život 78
Česnek 78
Cibule 79
Pomoc osamoceným mořeplavcům 79
Cibule vysílá ultrafialové paprsky 79
Kajenský pepř (čili) 80
Olivový olej 81

Zánět mazového váčku 81
Zácpa 81
Ztuhlé klouby 81
Pyl 81

Kapitola VII.
Kouzlo rostlin zkrášluje váš domov 83
Pomerančový deodorant (odstraňovač pachů) 83
Mystická vůně 83
Čistič vzduchu 83
Voňavé svíčky 83
Kuchyňské rady 84
Pach nátěrové barvy 84
Vonné nádobky 84
Růžová vonná nádobka 84
Nádobka plná anglické vůně 85
Voňavé sáčky 85
Levandulové sáčky 85
Hřebíčkové sáčky 86
Kořenné sáčky 86
Samotné voňavé látky 86
Levandule 86
Rozmarýn 86
Santalové dřevo 86
Domácí dezinfekční prostředky 87
Rostliny ničí hmyz 87
Kafr 87
Heřmánek 87
Citronel 87
Máta peprná 87
Kopretina řimbaba 87
Saturejka číbr 88
Různé domácí prostředky 88
Konzervování lakovaných předmětů – tajná čínská metoda . . 89
Ošetřování kůže 89
Spálená místa v látkách 90
Posílení pokojových rostlin 90

Kapitola VII.
Legendární okultní síly rostlin 91
Jak se magnetizují amulety 91
Okultní rostliny 92

Kouzlo tisu a cesmíny 92
Cibule a česnek 92
Routa obecná 93
Mystická mandragora 93
Uhrančivý pohled 94
Kouzelný proutek virgule 94
Podivné mystické spojení mezi člověkem a rostlinou 94

Kapitola IX.
Recepty 96
Zrní 97
Zálivky k přípravě různé zeleniny a salátů 97
Salátová zálivka č. 1 97
Salátová zálivka č. 2 s kyselou smetanou 97
Zálivka ze salátových bylinek č. 3 97
Poleva z máty peprné č. 4 98
Majonéza č. 5 98
Majonéza z křenu č. 6 98
Remuládová zálivka č. 7 98
Zelená zálivka 98
Křenová zálivka 98
Křen se šlehačkou 98

Bylinky a koření 99
Houby 99
Ovocné polévky 99
Zrnitá potrava 99
Banánové pokrmy 100
Borůvkový pokrm 100
Pokrm z peckovitého ovoce 100

POKRMY ZE SYROVÉ ZELENINY 101
Artyčoky 101
Plněné artyčokové puky 101
Květák 101
Květák se šlehačkou 101
Květák s křenem 101
Květák s majonézou 101
Květák s celerem a křenem 102
Brokolice 102
Špenát 102
Mangold, kadeřávek (použít zálivku č. 2) 102

Špenát s majonézou 102
Špenát se šlehačkou 102
Šťovík 103
Salát z bílého zelí 103
Bílé zelí s majonézou 103
Bílé zelí s jablky a celerem 103
Bílé zelí se šlehačkou 103
Kapusta 104
Kyselé zelí 104
Kyselé zelí pro nemoci srdce a ledvin 104
Červené zelí 104
Červené zelí s jablky 104
Červené zelí s celerem 104
Červené zelí s jablky a celerem 104
Červené zelí se šlehačkou 105
Růžičková kapusta 105
Růžičková kapusta s remuládovou zálivkou 105
Růžičková kapusta se šlehačkou 105
Červená řepa 105
Červená řepa se šlehačkou nebo salátovou zálivkou 105
Kedlubnový salát 106
Kedlubny se šlehačkou 106
Kedlubny s majonézou 106
Smíšené kedlubny 106
Plněné kedlubny 106
Tykev (dýně) 106
Tykev s ředkví 107
Melouny 107
Kardy, jižní zelenina 107
Rebarbora – reveň 107
Fenykl se šlehačkou 107
Fenykl stonkový 107
Okurky 107
Plněné okurky 107
Rajská jablíčka 108
Saláty z rajčat 108
Hrášek 108
Hrášek se šlehačkou 108
Hrášek k plnění 108
Zelené fazole 108
Chřest 109
Bílé fazolky a čočka 109

Chmelové puky ... 109
Celer ... 109
Celer s jablíčky ... 109
Celer s červenou řepou ... 109
Celer s červenou řepou a jablíčky ... 109
Celer s česnekem a jablkem ... 109
Celer s kapustou, česnekem, karotkou ... 109
Celer se šlehačkou ... 109
Anglický celer ... 110
Karotka a žlutá řepa ... 110
Žlutá řepa s s mladým hráškem ... 110
Rajčata plněná žlutou řepou ... 110
Bílá řepa (1) ... 110
Bílá řepa (2) ... 110
Bílá řepa jako kyselé zelí ... 110
Ředkev bílá a černá ... 111
Ředkvička ... 111
Černý kořen ... 111
Černý kořen se šlehačkou ... 111
Černý kořen ... 111
Houby ... 111
Lanýže, bílé lanýže ... 112
Smíšený zeleninový salát ... 112
Hlávkový salát ... 112
Endivie, čekankové puky, pampeliška ... 112
Locika, polníček, řeřicha, různé druhy ... 112
Smíšené saláty ... 112
Hlávkový salát s ředkvičkou ... 118
Hlávkový salát s anglickým celerem ... 118
Rajčata a okurky a hlávkový salát ... 118
Okurky s hlávkovým salátem a řeřicha studniční ... 113
Artyčoky, locikový salát, rajčata ... 113
Květák, kapusta, česnek ... 113
Ředkev s rajčaty ... 114
Bílé zelí a pór ... 114
Kedlubny, karotka, pór ... 114
Bílé zelí, jablka, celer, rajčata ... 114
Bílá řepa, karotka, jablka, celer ... 114
Bílé zelí, rajčata, ředkvičky ... 114
Potravina z ovesných vloček ... 114
Ovesné vločky a borůvky ... 115
Ovesné vločky s banánem ... 115

Ovesné vločky a pomeranč 115
Ovesné vločky a meruňky 115
Ovesné vločky se sušenými plody 116
Placičky z ovesných vloček 116
Makarony z ovesných vloček 116
Ovesné vločky, mandlový chlebíček 116
Kyselé zelí s jablky 116
Plody – ovoce 117
Pomeranče 117
Pomerančový salát 117
Pomeranč s banány 117
Pomeranč s jablíčkem 117
Pomerančové košíčky s ovesným salátem 117
Mandarínky 118
Grepy 118
Grep s pomeranči, jablkem a banánem 118
Ananasový ovocný salát 118
Ananas a meruňky a broskev 118
Ananas, jahody, třešně 118
Ananas se šlehačkou 118
Meruňky a jahody 119
Meruňky a broskve 119
Meruňky a třešně 119
Meruňky, třešně a jahody 119
Meruňky, mirabelky a jahody 119
Jablka 119
Jablka se šlehačkou 119
Hrušky 120
Banány 120
Ostružiny 120
Lesní jahody 120
Lesní jahody se šlehačkou 120
Borůvky 120
Borůvky se šlehačkou 120
Třešně 121
Kaštany 121
Melouny 121
Mirabelky 121
Broskve 121
Kdoule se šlehačkou 121
Slívy, švestky 121
Višně 121

Maliny 122
Angrešt 122
Hrozny 122
Sušené plody 122
Ořechy 122
Pikantní ořechový pokrm 122

LÉČIVÝ JÍDELNÍČEK NA 30 DNŮ 124
Snídaně, Oběd, Večeře

Register onemocnění 137
Registr rostlin a receptů z rostlin 141