

Obsah

4-15 Nemoci A-B

Česnek a vlaštovičník vás zbaví nepříjemných bradavic.

17-18 Nemoci C-D

Třezalka tečkovaná je účinné přírodní antidepresivum.

22-24 Nemoci E

Na ekzém zabere obklad ze slézu i ovesná koupel.

26-27 Výroba domácích léčivých sirupů

Uvařte si doma jednoduchý bezový sirup na kašel a nachlazení.

28-30 Proč tolik potřebujeme vitaminy?

Věděli jste, že klíčky jsou dokonalou zásobárnou důležitých vitaminů?

32-35 Nemoci H-J

S bolestí zad si poradí kopřivová koupel nebo obyčejné brambory.

36-45 Nemoci K-L

Křen s medem umí zastavit úporný kašel.

46-53 Nemoci M-N

Při nachlazení zaručeně pomůže česnekové mléko a bezovo-šípkový čaj.

56-58 Bylinky pro vaši domácí lékárníčku

Léčivé bylinky, které spolehlivě zabírají na spoustu běžných neduhů.

60-75 Nemoci O-P

Podrážděný žaludek uklidní jablečný ocet i bylinkový čaj.

77-81 Spolehlivá přírodní antibiotika

Existuje mnoho léčivých rostlin, které fungují jako účinná antibiotika.

82-92 Nemoci R-U

Svalové křeče zmírní francovka, bylinkový čaj i dobrá minerálka.

94-98 Výroba domácích krémů, mastí a olejů

Příprava domácích mastí není žádná věda. Vyzkoušejte třeba tu z tymiánu.

100-111 Nemoci V-Z

Zázvorový čaj a kurkuma pomáhají vypudit hleny z těla při zápalu plic.

112-113 Výroba domácích tinktur

Bylinkové tinktury by neměly chybět v žádné domácnosti.

114-116 Bylinkové čaje

Zahrajte si na babky kořenářky a namíchejte si vlastní léčivou směs.

118-119 Superpotravin

Superpotravin najdete i mezi českými lokálními plodinami.

120-124 Dětské nemoci

Dětským marodům nejvíce prospěje maminka náruč a osvědčené recepty našich babiček.

126-127 Domácí lékárníčka

Při vaření nebo práci na zahrádce vás může potkat řada nehod.

128-129 Autolékárníčka

Správně vybavená autolékárníčka může při havárii zachránit lidské životy.