

KAPITOLA

1

Zdraví

8



Jasná hlava díky účinkům bylin	10
Konečně zase volně dýchat	24
Vlastní výroba jablečného octa	30
Šetrná pomoc proti nachlazení	32
Přírodní léky na srdce a krevní oběh	38
Pohyblivost po celý život	46
Masážní olej s levandulí	54
Zdraví pro trávicí soustavu	56
Posilující víno s kořením	72
Léky pro ženy a muže	74
Zdravá pleť – krásná pleť	82
Měsíčková mast	94
Bezstarostně užívat dne	96
Zdravé děti – šťastní rodiče	102

KAPITOLA

2

Péče o tělo

112



Přírodní péče o vlasy	114
Vlasové vody	122
To nejlepší pro obličej a krk	134
Vonný víceúčelový krém	150
Bílé zuby a sametově hebké rty	162
Přírodní lesk na rty	168
Kosmetická péče o ruce a nohy	170
Mýdlo s bylinným nálevem	180
Požitek pro celé tělo	182
Osvěžující růžový ocet	198

KAPITOLA

3

Domácnost

202



Přírodní péče o nábytek	204
Vonné voskové svíčky	214
Kuchyň a koupelna září čistotou	216
Jak čistit okna, dveře a stěny	226
I podlaha vyžaduje naši péči	230
Velké prádlo, malá abeceda čištění skvrn	234
Babiččin polštářek s bylinkami	242
Jak můžeme sami naimpregnovat kůži	250
Pečujeme o cenné předměty – od skla až po zlato	252
Čerstvé vůně v celém domě	258
Dekoratивní vonné koule	262
Jak zaženeme nezvané hosty	264

KAPITOLA

4

Ruchyně

268



Sušení přirozeným způsobem

270

Zavařování ovoce a zeleniny

274

Ledová mísa s květy

280

Pikantní zelenina v soli, octu a oleji

282

Šťavnatý rajčatový kečup

288

Vlastní výroba šťávy a sirupu

290

Marmeláda, želé a povidla

294

Ochucování octa a oleje

300

Vína, likéry a pálenky

306

Lahodný vaječný likér

310

Znovu objevené pamlsky

312

Karamel s vlašskými ořechy

318

Pečení chleba jako za dávných časů

320

KAPITOLA

5

Zahrada

328



Záleží na půdě

330

Kompost – zahrádkářovo zlato

334

Hnojit, kultivovat, chránit před škůdci

336

Střídání plodin a smíšené kultury

342

Knedlíčky pro zimní krmení sýkorek

346

Znovu objevené staré druhy zeleniny

348

Babiččina bylinková zahrádka

356

Pestrý květinový věnec

364

O jablkách, hruškách a dalším ovoci

366

Vonná okrasa ze zahrádky

374

Dekorace ze suchých květů

380

KAPITOLA

6

Základní substance

384



Na první pohled to nejdůležitější

385

