

Obsah

ATLAS LÉČIVÝCH BYLIN 17

Jak a kdy sbírat léčivé byliny 18

DOMÁCÍ LÉČEBNÉ BYLINKOVÉ PROSTŘEDKY 48

Bylinkový med 50

Med z bezových květů 51

Pampeliškový med..... 51

Sedmikráskový med..... 51

Podbělový med 51

Med ze smrkových výhonků 52

Léčivý med na průdušky..... 52

Hluchavkový med..... 52

Třezalkový med..... 52

Hruškový med se zázvorem 52

Bylinkový med s květy 53

Růžový med na srdce 53

Rakytníkový med..... 53

Domácí tinktury 54

Propolisová tinktura..... 55

Tinktura z měsíčku lékařského 55

Heřmánková tinktura 55

Trnkový extrakt 55

Hřebíčkové kapky i mazání 55

Meduňkové kapky 55

Baldriánové kapky neboli kozlíková tinktura..... 55

Tinktura z česneku medvědího 55

Domácí bylinkové oleje..... 56

Levandulový olej 57

Mátový olej..... 57

Olej z majoránky zahradní..... 57

Mateřídouškový olej..... 57

Heřmánkový olej 57

Měsíčkový olej 57

Třezalkový olej 58

Kopřivový olej..... 58

Růžový olej 58

Domácí bylinkové octy..... 60

Domácí jablečný ocet 61

Estragonový ocet 62

Bazalkový ocet 62

Koprový ocet..... 62

Česnekový ocet 62

Šalvějový ocet 62

Kopřivový ocet..... 62

Levandulový ocet..... 63

Mátový ocet..... 63

Rozmarýnový ocet..... 63

Česnekovo-tymiánový ocet..... 63

Domácí masti 64

Měsíčková mast 65

Měsíčková mast s olivovým olejem..... 65

Kostivalová mast na bolavá místa 65

Kostivalová mast s levandulovým olejem 65

Domácí mazání na klouby 65

Rakytníková mast..... 66

Bazalková mast na rozpraskanou kůži..... 66

Domácí propolisová mast..... 66

Řepíková mast..... 66

Domácí konopná mast..... 66

Léčivé obklady, koupele, aromaterapie 68

Křenová placka 69

Křenová a kostivalová placka..... 69

Bramborový obklad na bolestivá místa 69

Obklady z čerstvých listů podbělu 69

Obklady z jitrocele..... 69

Obklady na zánětlivá a hnisavá onemocnění 69

Slézový obklad 69

Obklad ze lněného semínka..... 69

Cibulový obklad na krk 69

Zábal ze sádla s oříškem 69

Koupel z ovsu 70

Hojivá koupel 70

Koupel na osvěžení 70

Levandulová posilňující koupel..... 70

Koupel z černého bezu na chřipku a nachlazení 70

Vzpružující puškvorcová koupel 70

Očistná koupel 70

Koupel v řebříčku 70

Dubová koupel na studené nohy..... 70

Aromaterapeutická koupel

při nachlazení..... 71

Aromaterapeutická koupel proti únavě

a vyčerpání 71

Aromaterapeutická koupel pro dobrou náladu .. 71

CO SI MŮŽEME DOMA PŘIPRAVIT PRO PODPORU ZDRAVÍ 72

Zdravé ovocné šťávy a zavařeniny 74

Šťáva z květů černého bezu 75

Šumivá limonáda z květů černého bezu..... 75

Přírodní šťáva z černých bezinek..... 75

Bezinkový sirup 75

Sirup z černých jeřabin (aronie) 75

Kvašená šťáva z rakytníku 75

Ostružinový džus s jablky 75

Kvašená malinovka..... 76

Malinová šťáva bez konzervačních prostředků .. 76

Nevařená šťáva z černého rybízu.....	76
Lahodný sirup z kopřiv s citronovou vůní.....	76
Mrkvový sirup.....	76
Šťáva z červené řepy.....	77
Pečený ovocný čaj.....	77
Multivitaminěk.....	77
Ovocný sirup s mátou a meduňkou.....	77
Želé z bezinek.....	78
Míchaná bezinková zavařenina.....	78
Brusinková zavařenina.....	78
Borůvková marmeláda s pomeranči.....	78
Rosol z černého rybízu připravovaný zasyrova..	79
Jahodová chia marmeláda bez vaření.....	79
Džem z černého jeřábu.....	79
Rakytňíkovo-jablečná marmeláda s chia semínky.	79
Šípková marmeláda.....	79
Jeřabinový kompot.....	79

Domácí vína a likéry 80

Léčivé víno z aloe.....	81
Bezinkové víno.....	81
Víno z černého rybízu.....	81
Borůvkové víno.....	81
Šípkové víno.....	81
Domácí kmínka.....	82
Bezinkový likér.....	82
Likér k příjemnému léčení.....	82
Likér z černých jeřabin s kávou.....	82
Jeřabinový likér.....	82
Znojemská ořechovka.....	83
Domácí brusinkový likér.....	83
Višňovka.....	83
Pomerančová esence do čaje.....	83

Pár tipů do zdravé kuchyně 84

Domácí bylinkový olej.....	85
Jogurtovo-česnekový dresink s koprem.....	85
Bylinkový dresink z kefíru a pažitky.....	85
Bazalkový dresink s česnekem a parmazánem...	85
Bylinkové máslo.....	86
Parmazánové máslo s bazalkou.....	86
Bazalkové pesto.....	86
Pesto z medvědího česneku.....	86
Petrželkové pesto s citronem.....	86

DOMÁCÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY NA KONKRÉTNÍ NEMOCI 89

ADHD90

Heřmánkový čaj s levandulí.....	91
Pečený losos s citronem a bylinkami.....	91
Omeleta se špenátem.....	91

Afty.....92

Bylinkový čaj na afty.....	93
Oreganový olej.....	93

Akné.....94

Čaj proti akné.....	95
Proti akné v pubertě.....	95
Účinný přípravek na akné.....	95
Oreganový olej.....	95
Rychlá a levná pleťová maska z droždí.....	95
Medová maska s kurkumou.....	95
Ovesná maska.....	95

Alergie..... 96

Ostropestřecové víno.....	97
Levandule na sennou rýmu.....	97
Čaj na alergickou rýmu.....	97

Alzheimerova choroba, demence 98

Čaj pro zlepšení paměti.....	99
Talířek plný dobrot na zlepšení činnosti mozku.....	99

Angína..... 100

Cibulový sirup.....	101
Léčivý prostředek z cibule a fenyklu.....	101
Čajová směs na angínu.....	101
Tvarohový obklad na krk při angíně.....	101
Anýzový obklad při angíně.....	101

Arterioskleróza 102

Lék z aronie na cévy.....	103
Šťáva na arteriosklerózu.....	103
Tinktura proti arterioskleróze.....	103
Česnekový elixír.....	103
Kúra proti kornatění tepen mozkových tkání a na snížení tlaku.....	103

Artróza..... 104

Zázvorové mléko.....	105
Kurkumovo-medová směs.....	105
Česnekové mazání.....	105
Rychlá zázvorová mastička.....	105
Hřebíčková tinktura.....	105

Atopický ekzém 106

Jednoduchá promašťovací mast.....	107
Domácí mast na atopický ekzém.....	107
Kopřivovo-heřmánkový čaj.....	107

Bércové vředy 108

Medová mast na bércové vředy.....	109
Mrkvová mast na bércové vředy.....	109
Konopná mast s kostivalem.....	109
Červené zelí s křenem pro ozdravení.....	109
Antioxidační smoothie.....	109

Bodnutí hmyzem 110

Bolest hlavy..... 112

Čaj proti bolestem hlavy.....	113
Sedmikráskový čaj při bolesti hlavy.....	113
Domácí mazání na bolest hlavy.....	113

Bolest nohou, péče o nohy.....	114
Chrpová relaxace.....	114
Bezinkový ocet na unavené nohy.....	115
Sedací koupel z kostivalu lékařského.....	115
Koupel nohou z kopřiv.....	115
Bezová koupel.....	115
Jogurtový zábal na nohy.....	115
Konec trápení s ostruhami.....	115
Bolest a ztuhlost svalů	116
Jalovcová tinktura.....	117
Kostivalové mazání	117
Ocet z květů černého bezu	117
Bolest v krku	118
Křenový punč s aspirinem	119
Teplé mléko s medem	119
Léčivý nápoj	119
Brusinky na bolesti v krku	119
Zázvorovo-skořicový čaj.....	120
Jednoduché čaje na bolest v krku	120
Domácí sirup na imunitu	120
Šťáva plná vitamínů.....	120
Šťáva z červené řepy	120
Ovocný salát s medem.....	120
Bolest zad.....	122
Zahřívací zázvorový obklad	123
Teplý bylinkový obklad.....	123
Hořčičný zábal	123
Křenové placky proti bolestem v kříži	123
Mazání na páteř	123
Pivoňkové mazání	124
Mast na bolesti zad a končetin.....	124
Domácí bylinkový olej.....	124
Teplá koupel s bylinkami.....	124
Přesličková koupel.....	124
Čaj na bolest zad.....	124
Čaj na bolest zad stresového původu.....	124
Bezová zavařenina proti bolesti zad	124
Bolest zubů a záněty v ústní dutině	126
Hřebíček proti bolení zubů	127
Kloktadlo z hřebíčku.....	127
Ostružiníková ústní voda	127
Ústní voda z černého bezu	127
Ústní voda k masážím dásní	128
Bylinková ústní voda I.....	128
Bylinková ústní voda II.....	128
Roztok při zánětu v dutině ústní	128
Borelióza.	130
Kopřivový čaj s třapatkou.....	131
Podpurný nápoj při borelióze	131
Bradavice.....	132
Obklad na bradavice	133
Odstranění bradavic octovým česnekem	133
Domácí propolisová mast na bradavice	133

Bronchiální astma.....	134
Mrkvová kaše na astma.....	136
Tymiánový sirup.....	136
Medový sirup s mrkví.....	136
Diviznové mléko při chronické bronchitidě.....	136
Mateřídouškové víno na astma.....	136
Petrželkové smoothie s pomerančem a mrkví..	136
Borůvkový chia pudink	136
Borůvkový pohár s jogurtem	136
Zázvorovo citrusové smoothie.....	136
Avokádové smoothie s banánem a medem.....	136
Celulitida.....	138
Masážní olej s citronem na celulitidu	139
Masážní olej s břečťanem	139
Masážní olej proti celulitidě s avokádem	139
Luční kvítí dodá kůži pružnost.....	139
Mandarinková koupel na zpevnění kůže	139
Cizopasníci	140
Krémová mrkvová polévka se zázvorem a česnekem	141
Diabetes – cukrovka	142
Zlaté ranní smoothie proti cukrovce	143
Víno pro diabetiky.....	143
Čaj ze skořice	143
Bylinkový čaj na cukrovku	143
Bylinkový čaj se stévií	143
Nápoj ze semínek.....	144
Brokolicová polévka se zeleninou	144
Rajčatová polévka s bazalkou.....	144
Jogurtový pohár s lesním ovocem.....	144
Pečená jablka se skořicí a ořechy	144
Hovězí guláš s pohankou.....	144
Dna.....	146
Zelené mazání na klouby.....	147
Recept na lék při dně.....	147
Kaštanák.....	147
Dušnost.....	148
Majoránkový čaj	149
Tymiánovo-mateřídouškový čaj na ulehčení dýchání	149
Ekzémy, vyrážky	150
Roztok na vyrážky	151
Sedací řebříčková koupel.....	151
Třezalkový odvar	151
Winternitzův výtažek.....	151
Sádlová mast.....	151
Měsíčkový olej.....	151
Epilepsie.....	152
Uklidňující čajová směs	153
Gynekologické potíže	154
Sedací bylinková koupel	155
Sedací koupel při zánětech a výtocích	156

Čaj při lehkém poševním výtoku	156	Jablečný ocet s medem proti chrápání.....	173
Čaj na podporu imunity a proti kvasinkám.....	156	Zázvorovo-medové kloktadlo	
Čaj při silném menstruačním krvácení.....	156	proti chrápání.....	173
Čaj při menstruačních obtížích	156	Chrapot.....	174
Zklidňující čaj při menstruačních bolestech.....	156	Medicína proti kašli a chrapotu.....	175
Bolestivá menstruace	156	Smažené jablko s medem proti chrapotu	175
Ženský čaj na kdeco	156	Chudokrevnost	176
Hemeroidy.....	158	Kopřivový čaj proti chudokrevnosti	177
Olej z lipového květu.....	159	Šťáva z kopřiv	177
Mast na hemeroidy.....	159	Cizrnový salát s červenou řepou	
Koupel z dubové kůry	159	a pomerančem	177
Sedací koupel na hemeroidy	159	Špenátové pesto	177
Heřmánkový obklad na hemeroidy	159	Imunita.....	178
Horečka.....	160	Univerzální čaj na imunitu.....	179
Zázvorový čaj na horečku.....	161	Jablečná medová voda.....	179
Při horečce přinese úlevu	161	Zázvorový džus	179
Proti horečce pro dospělé	161	Nápoj pro zimní rána.....	180
Sirup z květů podbělu na horečku a kašel.....	161	Čertův elixír	180
Malinový mošt	161	Kimchi.....	180
Hypertenze.....	162	Křenové víno na posílení obranyschopnosti.....	180
Nápoj na vysoký krevní tlak.....	164	Rakytníkové víno na imunitu a vitalitu	180
Česnekové víno	164	Černorybízové víno na imunitu	
Víno z černých jeřabin	164	a bolest kloubů.....	180
Bezinkové víno na vysoký tlak a ischias.....	164	Třapatková tinktura.....	180
Třezalková tinktura	164	Maracuja pro vitalitu.....	180
Avokádový salát	164	Rakytníkové želé.....	181
Čočkové karbanátky.....	164	Rakytníková zavařenina s aronií.....	181
Těstoviny se špenátem a dýňovými semínky ...	164	Rakytníková „zavařenina“ s aronií	181
Tvarohový pudink s chia semínky	165	Impotence	182
Čokoládové hrudky.....	165	Rozmarýnové víno – povzbuzení pro muže.....	183
Hypotenze.....	166	Čaj ze saturejky na podporu potence a vitality ...	183
Čaj na nízký krevní tlak.....	167	Mátový čaj při impotenci a frigiditě.....	183
Rozmarýn do čajové směsi.....	167	Čaj na mužské potíže	183
Rozmarýnové víno	167	Saturejková marináda na maso.....	183
Celozrnný toast s lososem.....	167	Inkontinence	184
Banánovo-kávové smoothie.....	167	Bylinkový čaj na inkontinenci	185
Slané rajčatové smoothie	167	Brusinková omáčka k masu	185
Cholesterol.....	168	Jaterní problémy	186
Kurkuma se zázvorem.....	169	Jaterní detox nápoj	188
Čaj na pročištění tepen	169	Zelený nápoj.....	188
Zelený čaj s hlohem.....	169	Játra – žlučník	188
Čaj z fazolových lusků.....	169	Čaj na nervy, zažívání a játra	188
Česnekovo-heřmánkový čaj.....	170	Čaj na vyčištění jater	188
Rozrazilová tinktura.....	170	Čaj na zlepšení funkce jater	188
Čočková polévka	170	Sedmikráskový čaj na játra.....	188
Pomazánka z červené řepy	170	Čekankový čaj	188
Rajčatový salát s avokádem a mozzarellou.....	170	Odvar z ostropestřece mariánského.....	188
Ovesná kaše s ovocem	170	Ostropestřecová tinktura.....	188
Chrápání.....	172	Kandidóza	190
Bylinkový čaj na uvolnění dýchacích cest	173	Okurková pomazánka s česnekem.....	191
Teplé mléko s kurkumou	173	Jednoduché semínkové placky bez mouky	191
Šalvějové kloktadlo proti chrápání.....	173	Salát z kysaného zelí s mrkví.....	191
Mátové kloktadlo proti chrápání.....	173		

Okurkové smoothie s citronem a zázvorem	191	Špenátová omáčka k těstovinám.....	206
Jogurt s lněným semínkem a borůvkami	191	Červená řepa s česnekem a sýrem.....	206
Kašel.....	192	Kuřecí játra se zeleninou	206
Olivový olej na kašel	193	Lososí steak	206
Jalovčinky na kašel	193	Křeče.....	208
Jitrocelový sirup na kašel	193	Heřmánkový čaj s meduňkou.....	209
Sedmikráskový sirup na kašel.....	193	Levandulový čaj s mátou	209
Zázvorové užívání na kašel	194	Na křeče dolních končetin	209
Tinktura z divizny na kašel a nachlazení.....	194	Hluchavkový likér na uvolnění křečí.....	209
Lék na odkašlání.....	194	Křečové žíly	210
Cibuláček (medicína na kašel).....	194	Bylinná mast z levandule a rozmarýnu	211
Cibulí proti kašli	194	Mast na zánět křečových žil	
Žloutek na kašel	194	s měsíčkem a heřmánkem	211
Ořechový čaj na kašel.....	194	Lehký masážní olej na zanícené křečové žíly....	211
Cibulový čaj s majoránkou.....	194	Čaj z hlohu a divizny.....	211
Majoránkový čaj proti kašli.....	194	Kuří oka, mozoly	212
Hluchavkový čaj proti kašli	194	Lihový výtažek z kopřivy na kuří oko.....	213
Bylinkový čaj s medem proti kašli.....	195	Měsíčkový obklad na kuří oka	213
Čaj proti kašli s plicníkem.....	195	Olej s medem na mozoly a kuří oka.....	213
Lipový čaj s bezem a diviznou	195	Ledviny.....	214
Čaj na suchý kašel.....	195	Celíková tinktura.....	216
Čaj proti kašli s mateřídouškou	195	Ledvinový čaj	216
Zábal z ovesných vloček	195	Čaj na pročistění ledvin	216
Klimakterium	196	Čaj na rozpouštění ledvinových kamenů	216
Klimakterický čaj.....	197	Na vyrovnaní funkce ledvin.....	216
Posilující nápoj na návaly horka.....	197	Koupel z ovesné slámy	216
Kocovina.....	198	Svěží mangový sorbet.....	216
Bloody mary.....	199	Melounovo-jahodové smoothie.....	216
Léčivý „vyprošťovák“	199	Melounovo-okurkové smoothie	216
Banánový koktejl	199	Broskvovo-borůvkový pohár.....	216
Závorový nápoj pro lepší ráno.....	199	Lupénka.....	218
Droždová pomazánka	199	Čistící čaj z kopřivy a měsíčku.....	219
Kojení.....	200	Bylinková mast na lupénku.....	219
Čaj z fenyklu, anýzu a kmínu.....	201	Kokosový olej s heřmánkem	219
Ovesná kaše s ořechy a semínky.....	201	Třapatková léčivá mast.....	219
Obklad na zatvrdlá prsa.....	201	Menstruace	220
Pro lepší kojení	201	Čajová směs na silné menstruační krvácení	221
Obklad na rozpukané bradavky.....	201	Zázvorový čaj se skořicí na nepravidelnou	
Kožní problémy.....	202	menstruaci.....	221
Bylinková koupel proti kožním nemocem.....	203	Krémová polévka z červené řepy.....	221
Krevní problémy	204	Migréna.....	222
Tip na univerzální ranní nápoj		Levandulový čaj na uklidnění.....	223
pro zdravou krev.....	205	Zázvorovo-mátový čaj.....	223
Nápoj z kopřiv.....	205	Čaj proti migréně.....	223
Český ženšen	205	Zeleninový džus s paprikou	223
Univerzální čistící čaj	205	Nádorová onemocnění.....	224
Čaj z měsíčku lékařského.....	205	Bylinkový čaj na zklidnění a lepší spánek	225
Čaj na pročistění krve I.....	205	Smoothie na posílení imunity.....	225
Čaj na pročistění krve II	205	Řepa s pomerančem a avokádem	225
Kopřiva a chudokrevnost	205	Polévka z hlívy ústříčné (česnečka na imunitu)....	225
Čaj na zlepšení srážlivosti krve.....	205	Brokolice zapečená s jogurtem a mozzarellou..	225
Královský nápoj	206		

Nadýmání (plynatost)	226
Kmínová voda.....	227
Čaj proti zácpě a větrům.....	227
Dětský čaj proti plynatosti.....	228
Rychlovka proti nadýmání	228
Při nadýmání.....	228
Čajová směs proti nadýmání.....	228
Na žaludeční katar a nadýmání	228
Čaj z yzopu proti plynatosti	228
Oblíbený výtažek při kolikách a nadýmání.....	228
Kmínová tinktura	228
Kuřecí vývar s rýží a mrkví	228
Pečené brambory s kmínem.....	228
Nehty.....	230
Řepíková koupel	231
Praskání nehtů	231
Kúra na zarůstající nehty	231
Nechutenství.....	232
Kališek při nechutenství	233
Pelyňkové víno	233
Mátový sirup	233
Učinný čaj na povbuzení chuti k jídlu u dětí	233
Čaj z lístečků lesních plodin.....	233
Nespavost.....	234
Lipová koupel při nespavosti	236
Lék na dobrý spánek	236
Medovina na nespavost	236
Heřmánkový šálek na noc	236
Čaj z chmele na dobré spaní	236
Uklidňující čaj s mučenkou a meduňkou.....	236
Čaj při nespavosti	236
Čaj na dobré spaní.....	236
Petrklíčem proti nespavosti.....	237
Třezalková čajová směs pro spaní.....	237
Čaj pro nespavé dítě	237
Meduňkový sirup na spaní.....	237
Tinktura z divizny	237
Neuropatie	238
Čaj z listů ginkgo biloba	239
Avokádovo–špenátová pomazánka.....	239
Cizrnové kari s mrkví a kokosovým mlékem ...	239
Masové kari s kurkumou a papričkami	239
Nevolnost	240
Zázvorové bonbony nejen na nevolnost.....	241
Kmínový čaj	241
Bazalkový pomocník při nevolnosti	241
Obezita.....	242
Čekankový čaj na hubnutí.....	244
Jak ubrat na váze.....	244
Odtučňovací čaj	244
Nápoj z jablečného octa na hubnutí.....	244
Zelený čaj s mátou a citronem	245
Kurkumový nápoj s pepřem.....	245

Pikantní limetová limonáda s chilli	245
Trnkový čaj proti otylosti	245
Řasy napomáhají spalování tuků.....	245
Tukožroutská polévka	245
Borůvkový pohár s jogurtem a müsli	245
Oční problémy	246
Obklad na váčky pod očima	248
Rychlá maska na oteklé oči	248
Obklad na unavené oči	248
Obklad na unavené a podrážděné oči.....	248
Ibiškový obklad na víčka	248
Konopná tinktura na zelený zákal.....	248
Omrzliny.....	250
Domácí rakytníkový balzám na rty	
proti omrzlinám.....	251
Mast s rakytníkovým olejem a měsíčkem	251
Opary a další problémy se rty.....	252
Přírodní balzám na opar.....	253
Bylinkový obklad na opar.....	253
Obklad ze šalvěje a heřmánku	253
Opruzeniny	254
Domácí hojivá mast na opruzeniny	255
Kokosovo-škrobová mast	255
Jednoduchá měsíčková mast.....	255
Osteoporóza	256
Pomoc při odvápnění kostí	257
Čaj na kosti z kopřivy a přesličky	258
Čajová směs na osteoporózu.....	258
Jogurt s ořechy a sušeným ovocem	258
Makové mléko.....	258
Makový kuskusovník	258
Losos pečený s brokolicí a batáty	258
Oteklé nohy.....	260
Recept na domácí olej proti otokům.....	261
Kokosový masážní krém s mátou.....	261
Recept na osvěžující ledový sprej na nohy	261
Bylinková koupel s kopřivou a heřmánkem	261
Na revma a oteklé nohy	261
Otoky.....	262
Zelený čaj se zázvorem.....	263
Mast s kostivalem	263
Mast z arniky.....	263
Pálení žáhy	264
Čaj na pálení žáhy	265
Víno na pálení žáhy, nevolnost	
a žaludeční křeče	265
Jalovcová tinktura	265
Banánová ovesná kaše.....	265
Paradentóza a další nemoci dásní.....	266
Bolesti zubů a paradentóza	268
Šalvějový medový čaj na dásně.....	268
Slézová ústní voda	268

Avokádová pomazánka.....	268	Léčivé pivo s plicníkem.....	281
Brokolicovo-cuketová polévka s lososem	269	Víno z kostivalu	281
Krůtí maso s dýňovo-bramborovým pyré.....	269	Cibulový sirup s medem.....	281
Tvarohový krém s rozmixovaným ovocem.....	269	Zázvorovo-medový sirup s citronem.....	281
Avokádový krém s banánem.....	269	Česnekový elixír	281
Parkinsonova choroba	270	Plíseň nejen na nohou.....	282
Teplý zázvorový obklad	271	Lichořeřišnicová tinktura	283
Uklidňující levandulová koupel.....	271	Mast z lichořeřišnice	283
Medová koupel s kurkumou	271	Výtažek na léčbu kožní plísně.....	283
Pásový opar.....	272	Podlitiny a pohmožděniny.....	284
Heřmánková mast	273	Arniková tinktura.....	285
Smoothie z jahod, banánu a špenátu	273	Přípravek nejen na modřiny	285
Čočková kaše s dýňovým semínkem	273	Diviznový odvar	285
Pleť.....	274	Obklad na pohmožděniny.....	285
Domácí tonikum	276	Kostivalový obklad na podlitiny.....	285
Růžová pleťová voda	276	Chmelová koupel na pohmožděniny.....	285
Jahodová pleťová voda	276	Mast na podlitiny a pohmožděniny	285
Hlohová pleťová voda	276	Popáleniny a opařeniny	286
Pleťová voda z mrkve	276	Aloe vera a kokosový olej.....	287
Pleťové mléko z kiwi	276	Pampeliškový balzám.....	288
Heřmánkové čisticí mléko	277	Mazání na popáleniny.....	288
Čisticí mléko z fenyklu a podmásli	277	Mast na opařeniny.....	288
Pomerančová kůra na pleť.....	277	Olej na spáleniny	288
Pomeranč pro svěží pleť.....	277	Olej z lipového květu.....	288
Okurková maska.....	277	Levandulová mast.....	288
Okurková maska s mlékem	277	Sedmikrásková mast	289
Regenerační maska z kyselého zelí.....	277	Kapky z měsíčku lékařského	
Zábal ze sněhu z bílků na vráscitý krk.....	277	na lehké popáleniny	289
Maska z droždí.....	277	Ovesný obklad na lehké popáleniny	289
Vyhlazující pleťová maska	278	Posílení organismu po nemoci	290
Pleťová maska z mrkve	278	Medovo-citronovo-zázvorový sirup.....	291
Výživná karotenová maska.....	278	Česnekový elixír	291
Malinová maska.....	278	Česnekové víno	291
Citlivou pleť posílí banán	278	Posilující koktejl.....	291
Banánová maska s jogurtem	278	Bobulové smoothie.....	291
Pleťová maska z medu a tvarohu	278	Na rekonvalescenci.....	291
Maska na suchou pleť.....	278	Ořechový med.....	291
Slunečnicová pleťová maska.....	278	Ovesná kaše s chia semínky a ovocem	291
Olejová maska pro suchou pleť.....	279	Potničky.....	292
Pro hedvábnou pleť	279	Mast na potničky	293
Medová maska na omlazení obličeje	279	Měsíčková mast s kokosovým olejem	293
Maska pro citlivou pleť	279	Mazání z aloe a medu	293
Maska na drsnou pokožku	279	Proleženiny	294
Včelí krém proti vráskám	279	Obklad na proleženiny.....	295
Papájový zábal na nohy.....	279	Mast na proleženiny	295
Meruňková mast.....	279	Odvar z česneku a skořice	295
Mast na jemné ruce	279	Prostata.....	296
Medový balzám na ruce.....	279	Čaj při potížích s prostatou	298
Plicní problémy	280	Kopřivová tinktura	298
Inhalace na pročištění plic.....	281	Studený heřmánkový obklad	298
Plicníkový čaj	281	Léčivý obklad na prostatu	298
Plicní čaj.....	281	Semínkový obklad na prostatu	298
Recept na plicní čajovou směs	281		

Pomazánka se sardelovými očky	298	Domácí mast proti bolesti	316
Tuňák s koprem	298	Jalovčinkový olej.....	316
Průdušky.....	300	Olej svatého jana.....	316
Šťáva na průdušky	301	Mazání na revma	316
Zázračný lektvar na suchý průduškový kašel a zánět průdušek.....	301	Tinktura proti revmatismu	317
Zázračný průduškový čaj s majoránkou.....	302	Levandulová tinktura.....	317
Při potížích s průduškami	302	Křenová tinktura	317
Čajová směs pro průdušky	302	Kostivalový extrakt.....	317
Slézový čaj na průdušky	302	Proti revmatickým bolestem	317
Čaj na průdušky s fenyklem.....	302	Jeřabinový sirup na revmatické bolesti.....	317
Sbíraný léčivý sirup na kašel a průdušky.....	302	Čaj na revma	317
Průdušková bylinná směs	303	Proti revmatismu, dně a na pročištění krve	317
Diviznový sirup	303	Heřmánkový likér proti chronickému revmatismu.....	317
Víno s medem	303	Roztroušená skleróza	318
Domácí tymiánová mast.....	303	Ovocný salát s borůvkami a avokádem	320
Heřmánkovo–ananasová inhalace	303	Thajská polévka z batátů a červené čočky	320
Cibulové bonbony na posílení průdušek.....	303	Zelená polévka s vejci	320
Osvěžující nápoj s medem.....	303	Pečená treska s bramborovo-mrkvovým pyré.....	321
Smoothie na průdušky s heřmánkem a ananasem	303	Kuřecí nudličky s brokolicí a hnědou rýží	321
Průjem.....	304	Rukolový salát s vejcem a ořechy	321
Borůvkové víno	305	Semínkové placičky z luhačovic	321
Černý čaj s borůvkami	305	Rýma, chřipka, nachlazení	322
Při průjmech a střevních kolikách	306	První pomoc při začínající rýmě.....	324
Tříbylinkový čaj na průjem	306	Cibulový čaj při nachlazení.....	324
Čaj proti průjmu.....	306	Obrana před chřipkou	324
Čaj (odvar) proti průjmu.....	306	Cibulové mléko s medem	324
Krůtí maso dušené s mrkví a petrželkou.....	306	Jablka při nachlazení	324
Ryba vařená na páře	306	Lipový čaj na pocení	324
Rýžová kaše s jablkem.....	306	Účinný čaj při rýmě a nachlazení.....	324
Jemná mrkvová polévka	306	Čaj na noc při chřipce.....	324
Dietní mrkvový salát.....	306	Babiččin čaj proti chřipce s mátou	324
Překyselení organismu.....	308	Zázvorový čaj s citronem a medem.....	325
Odvar na překyselený žaludek.....	309	Preventivní čaj proti nachlazení	325
Čaj na překyselení organismu.....	309	Diviznový čaj na nachlazení.....	325
Polévka z čerstvého hrášku	309	Bezové mlíčko	325
Mangové smoothie	309	Výborný čaj při nachlazení.....	325
Puchýře.....	310	Rybízová medicína při nachlazení	325
Medová mast na puchýře.....	311	Šumivý nápoj z květů bezu černého.....	325
Medová mast s aloe vera.....	311	Rýmovníkový sirup	326
Heřmánkový obklad s aloe vera	311	Pampeliškový sirup	326
Ovesný obklad s heřmánkem.....	311	Sedmikráskový sirup proti nachlazení	326
Ovesný obklad s aloe vera	311	Šípkový sirup.....	326
Rány, odřeniny	312	Majoránková mast při rýmě.....	326
Obklad na hojení ran a vředů	313	Rýmovníková nosní mast	326
Vynikající mast na hojení ran	313	Říhání.....	328
Řebříčková mast	313	Fenyklovo-kmínový čaj	329
Měsíčkové máslo.....	313	Heřmánkový čaj s meduňkou.....	329
Mastička na rány.....	313	Univerzální čajová směs na trávení a proti říhání do zásoby	329
Revmatismus.....	314	Libečkové víno na říhání.....	329
Obklady z listů černého bezu.....	316		
Křenová placka na revmatismus.....	316		

Slinivka.....	330
Zlatý nápoj pro slinivku.....	331
Zázvorový čaj s kurkumou na slinivku	331
Fenyklový čaj.....	331
Pampeliškový čaj.....	331
Čajová směs na podporu slinivky	332
Čaj na slinivku břišní	332
Obklad na slinivku	332
Rýžová kaše s jablkem.....	332
Mrkvovo-jablečný salát.....	332
Rýžová polévka s mrkví	333
Těstoviny s dušenou cuketou a kuřecím masem.....	333
Dušená treska s rýží	333
Dušená mrkev s brokolicí	333
Srdeční problémy	334
Domácí směs pro posílení cév	335
Hlohovo-meduňkový čaj na srdce a zklidnění dechu.....	335
Uklidňující čaj při srdečních potížích	335
Petrželové víno na povzbuzení srdce	335
Cibulové víno proti otokům srdečního původu.....	335
Domácí hlohová tinktura	335
Stres, úzkost, nervozita	336
Bylinkový čaj proti stresu	337
Čaj na zklidnění nervů	337
Uklidňující semínkový čaj	337
Čaj k harmonizaci životních sil	337
Uklidňující čaj s třezalkou.....	338
Oblíbená a léty prověřená směs pro uklidnění nervů	338
Na nervovou podrážděnost.....	338
Čaj proti stresu.....	338
Víno pro duševní pohodu.....	338
Pro posílení a uklidnění nervů	338
Relaxační kakaový nápoj	338
Levandulová koupel pro uklidnění	339
Meduňková koupel pro dobrou náladu.....	339
Kokosová koupel	339
Meduňka na uklidnění	339
Heřmánková koupel pro uvolnění napětí.....	339
Střevní chřipka.....	340
Likér z máty peprné	341
Banánovo-rýžové smoothie	341
Borůvkovo-banánové smoothie	341
Mrkvovo-jablečné smoothie	341
Domácí jablečno-mrkvová přesnídávka.....	341
Syndrom karpálního tunelu	342
Pikantní rajčatová pomazánka.....	343
Salát s pikantní zálivkou	343

Lososový „tatarák“	343
Losos pečený s kurkumou a citronem	343
Škytavka.....	344
Meduňkový čaj proti škytavce	345
Mátový čaj na škytavku.....	345
Zázvorový čaj s medem	345
Bylinná směs na škytavku.....	345
Štítná žláza	346
Rozmarýnový olej na masáž krku a šíje	348
Rozmarýnová koupel proti únavě	348
Rozmarýnový čaj na povzbuzení metabolismu....	348
Čaj na sníženou funkci štítné žlázy	348
Uklidňující čaj na zvýšenou funkci štítné žlázy....	348
Posilující směs na celkovou podporu štítné žlázy	348
Steak z tuňáka	349
Pomazánka z tresčích jater	349
Zelené smoothie	349
Růžové smoothie	349
Trombóza	350
Zeleninová polévka s kurkumou a zázvorem.....	351
Léčivý čaj na podporu krevního oběhu.....	351
Únava.....	352
Mojito.....	353
Čaj proti jarní únavě	353
Nápoj proti jarní únavě.....	353
Povzbudivý nápoj	353
Hřebíčkový lék na únavu.....	353
Šalvějové víno proti únavě.....	353
Urologické problémy.....	354
Cibulový vývar	356
Čaj při opakovaných infekcích močových cest...356	
Čaj na čištění močových cest	356
Proti nočnímu pomočování	356
Čaj proti nočnímu pomočování dětí.....	356
Čaj na potíže s močovým měchýřem.....	356
Močopudný čaj	356
Čaj na urologické problémy	356
Melounovo-brusinkové smoothie	356
Heřmánkovo-brusinkové smoothie.....	356
Melounovo-okurkové smoothie	356
Borůvkový salát s avokádem a ořechy	356
Úpal, úžeh	358
Melounovo-okurková osvěžující bowle.....	359
Melounovo-pomerančový ledový nápoj.....	359
Ušní problémy.....	360
Prostředek proti hučení v uších.....	362
Bylinková koupel na tinnitus	362
Ginkgo biloba čaj.....	362
Zázvorový nápoj	362
Tymiánový olej.....	362

Vlasy.....	364
Kopřivová vlasová voda.....	366
Květy heřmánku na vlasech	366
Aloe pro krásnější vlasy	366
Vynikající kúra na unavené vlasy	366
Vaječný šampon na suché vlasy	367
Vodička proti lupům	367
Olejíček proti padání vlasů.....	367
Tinktura z kopřivy proti plešatosti.....	367
Tinktura z kostivalu na růst vlasů	367
Prostředek na mastné vlasy	367
Lopuchový olej pro krásné vlasy	367
Vřídky a hnisavé rány	368
Medovo-olejová mast.....	369
Kurkumová mast	369
Zácpa.....	370
Jogurt s chia semínky a ovocem	372
Polévka z brokolice a fazolí	372
Dýňová polévka s jablkem	372
Salát z kysaného zelí s jablkem a mrkví.....	372
Jablečné smoothie se lněným semínkem.	372
Celozrnné těstoviny s rajčaty a čočkou.....	372
Zánět dutin.....	374
Cibulová inhalace	375
Sirup na zánět dutin a další nemoci.....	375
Horká česnečka.....	375
Zánět šlach	376
Arniková mast na bolest šlach způsobenou přetížením	377
Kostivalový obklad	377
Zánět žil.....	378
Česnekovo-olivová mast.....	379
Tymiánová mast.....	379
Čaj na zánět žil.....	379
Zánět žil a cév.....	379
Zápal plic	380
Cibule v medu.....	381
Mléko se zázvorem a medem.....	381
Čaj z jitrocele a heřmánku.....	381
Čaj z lipového květu a černého bezu.....	381
Čaj z podbělu a anýzu	381
Zavodnění organismu	382
Celerovo-okurková voda	383
Džus z červené řepy	383
Melounové smoothie s jahodami a mátou.....	383
Zelené odvodňovací smoothie.....	383
Petrželkové smoothie s okurkou	383
Petrželkovo-celerové smoothie.....	383
Zažívací problémy	384
Zázvorový jogurt s medem a skořicí.....	385
Ovsovka.....	385

Víno pro dobré trávení.....	385
Zažívací čaj	385
Zázvorovo-mátový nápoj	385
Žaludeční problémy	386
Jablko na žaludeční potíže.....	387
Kmínovka.	387
Uklidňující čaj na žaludeční neurózu	388
Žaludeční lék z třezalky	388
Čaj na žaludek s pelyňkem.....	388
Čaj na dobré trávení.....	388
Čaj pro dobré zažívání	388
Kostivalový žaludeční čaj	388
Odvar na žaludeční potíže.....	388
Recept na vyhojení žaludečních vředů	388
Na žaludeční vředy a vředy dvanácterníku	388
Očista žaludku od potravinových plísní.....	388
Mátové víno.....	388
Rychlá kmínová polévka s vejcem.....	389
Žlučník.....	390
Obklad na žlučník	391
Měsíčková tinktura.....	392
Měsíčkový čaj na různé neduhy.....	392
Čaj na žlučník	392
Na dobrou funkci žlučníku	392
Pampeliškový odvar	392
Směs na žlučnickové obtíže.....	392
Čaj při bolestech žlučníku	392
Žlučníkový čaj.....	392

