

OBSAH

| | |
|--|----|
| LÉČIVÉ TINKTURY | 13 |
| Anděliková tinktura..... | 13 |
| Anýzová tinktura..... | 13 |
| Bylinná tinktura na játra..... | 14 |
| Celerová tinktura..... | 14 |
| Cibulová tinktura..... | 14 |
| Cibulové víno..... | 15 |
| Cibulovo-propolisová tinktura..... | 15 |
| Česneková tinktura..... | 15 |
| „Detoxikovaná“ vodka..... | 16 |
| Francouzské víno s celerem..... | 16 |
| Jalovcové víno..... | 17 |
| Jantarová tinktura..... | 17 |
| Kmínka..... | 18 |
| Kopřivová tinktura..... | 18 |
| Kopřivová tinktura podporující růst vlasů..... | 18 |
| Kostivalová tinktura..... | 19 |
| Křenové víno..... | 19 |
| Lihový výtah z listu kopřivy na lupy..... | 19 |
| Macerát podle francouzského receptu..... | 19 |
| Meduňková voda..... | 20 |
| Meduňkové víno..... | 20 |
| Ořechová tinktura..... | 20 |
| Ořechový likér..... | 21 |
| Ostružinová tinktura..... | 21 |
| Ozdravný citronový nápoj..... | 21 |
| Pampeliškové víno..... | 21 |
| Pelyňkové víno..... | 21 |
| Petrželová tinktura..... | 22 |
| Pivní nápoj s chmelem..... | 22 |
| Povzbuzující víno..... | 22 |
| Propolisová tinktura..... | 22 |
| Přesličková tinktura..... | 24 |
| Puškvorcové víno..... | 24 |

| | |
|--|-----------|
| Rozrazilová tinktura | 24 |
| Řepiková tinktura | 24 |
| Šalvějová tinktura | 25 |
| Šípková tinktura | 25 |
| Šípkové víno | 25 |
| Špenátové víno | 26 |
| Tinktura z černého bezu | 26 |
| Tinktura z hlohu | 26 |
| Tinktura z kozlíku lékařského | 27 |
| Tinktura z květu divizny velkokvěté | 27 |
| Tinktura z řebříčku | 27 |
| Tinktura z tůje | 27 |
| Tinktura ze slunečnicového květu | 28 |
| Třezalková tinktura | 28 |
| Valeriánské víno (z kozlíku) | 28 |
| Víno s aloe I | 28 |
| Víno s aloe II | 29 |
| Víno s černým bezem | 29 |
| Víno s medvědí česnekem na zastydlé hleny | 29 |
| Víno s vachtou | 30 |
| Víno sv. Hildegardy z petrželové natě | 30 |
| Víno ze žluté prvosenky | 30 |
| OCTY, OLEJE A MASTI | 35 |
| Heřmánkový olej | 35 |
| Jablečný ocet | 35 |
| Jak na proleženiny | 37 |
| Levandulová mast | 37 |
| Majoránková mast | 37 |
| Majoránkový olej | 37 |
| Mast z bobulí jmelí na omrzliny | 38 |
| Měsíčková mast | 38 |
| Propolisová mast | 38 |
| Rozvařená cibule na pohmožděniny a bércové vředy | 39 |
| Šalvějový ocet | 39 |
| Třezalkový olej | 40 |
| Tymiánový olej | 40 |
| ŠŤÁVY, SIRUPY A SMĚSI | 43 |
| Březová šťáva | 43 |
| Bylinná směs na zlepšení funkce vaječníků | 45 |
| Bylinný med | 45 |
| Celerová šťáva | 46 |

| | |
|---|----|
| Cibulový med | 46 |
| Cibulový sirup | 46 |
| Citronová šťáva s křenem | 46 |
| Droždový nápoj na neurózu a únavu | 46 |
| Jablečný sirup | 47 |
| Jitrocelový sirup | 47 |
| Kopřivový med | 47 |
| Kopřivový sirup | 48 |
| Křenový sirup | 48 |
| Medová směs | 49 |
| Ořechový sirup | 49 |
| Pampeliškový sirup | 49 |
| Pelyňkový sirup | 49 |
| Sirup z černé ředkve | 50 |
| Směs chránící před nachlazením | 50 |
| Směs na astma a bronchitidu | 50 |
| Směs na nedostatek vápníku | 51 |
| Šťáva ze syrových brambor | 51 |
| Vlaštovičnicková šťáva na bradavice | 52 |

BYLINNÉ NÁLEVY A ODVARY

| | |
|---|----|
| Aloe a světlík na unavené oči | 54 |
| Bylinný nálev proti padání vlasů | 54 |
| Bylinný odvar na omývání obličeje | 54 |
| Bylinný odvar při vředovém onemocnění | 55 |
| Byliny na detoxikaci organismu po antibiotikách | 55 |
| Byliny na dnu | 56 |
| Byliny na játra | 56 |
| Byliny na močové kameny | 56 |
| Byliny na obklady na oči | 56 |
| Byliny na oči | 57 |
| Byliny na oplachování vlasů zvýrazňující barvu | 57 |
| Byliny na posílení | 58 |
| Byliny na posílení střevní peristaltiky | 58 |
| Byliny na střevní koliku | 58 |
| Byliny na vysoký tlak | 59 |
| Byliny na zánět ledvin a močového měchýře | 59 |
| Byliny na zánět močového měchýře | 59 |
| Byliny na zbytnění prostaty | 60 |
| Byliny proti hemoroidům | 60 |
| Byliny proti křečím | 60 |
| Byliny proti průjmu | 61 |
| Byliny s arnikou | 61 |

| | |
|--|----|
| Heřmánkový nálev na světlé vlasy | 61 |
| Hořké byliny | 61 |
| Chmelový nálev | 62 |
| Jak rozpouštět žlučové bláto a kameny | 62 |
| Levandulový nálev | 62 |
| Majoránkový nálev | 62 |
| Močopudný nálev | 63 |
| Nálev na kornatění cév | 63 |
| Nálev na kožní problémy | 63 |
| Nálev na migrénu | 63 |
| Nálev na nechutenství | 63 |
| Nálev na nespavost | 64 |
| Nálev na průduškové astma | 64 |
| Nálev na překyselení | 64 |
| Nálev na revmatismus | 64 |
| Nálev na srdeční neurózu | 64 |
| Nálev na vysoký tlak | 65 |
| Nálev na zahřátí z květu černého bezu | 65 |
| Nálev na zahřátí z květu divizny | 65 |
| Nálev na zahřátí z lipového květu | 65 |
| Nálev na žaludeční neurózu | 66 |
| Nálev na žaludeční vředy | 66 |
| Nálev při astmatu | 66 |
| Nálev při snížení žaludku a přecitlivělosti | 66 |
| Nálev s mátou při depresi | 66 |
| Nálev z jablečných slupek | 67 |
| Nálev z květu černého bezu | 67 |
| Nálev z listu černého rybízu | 67 |
| Nálev z pěti květů | 67 |
| Nálev z tymiánového květu na kašel | 68 |
| Nálev ze suchého listu aloe | 68 |
| Obklady z nálevu z choroše březového | 68 |
| Obklady z přesličkového nálevu na svrbění kůže | 69 |
| Odvar na krvavou moč | 69 |
| Odvar na nespavost | 69 |
| Odvar na unavené nohy | 70 |
| Odvar P. Sebastiana Kneippa na mytí vlasů | 70 |
| Odvar z listu jitrocele kopinatého proti lupům | 70 |
| Odvar z ořešákového listu proti padání vlasů | 70 |
| Odvar z podbělového listu na opuchlá chodidla | 71 |
| Osvěžující odvar z heřmánku | 71 |
| Potopudné byliny | 71 |
| Přesličkový nálev proti lupům | 71 |

| | |
|---|-----------|
| Recept při žaludečních vředech | 72 |
| Saturejkový nálev | 72 |
| Směs na neurózu. | 72 |
| Směs na otoky I. | 72 |
| Směs na otoky II. | 73 |
| Směs na srdeční neurózu. | 73 |
| Svízelový nálev na svěží kůži. | 73 |
| Třezalkový nálev na nervy. | 73 |
| Uklidňující nálev | 74 |
| Uklidňující směs na spaní | 74 |
| Utišující byliny I | 74 |
| Utišující byliny II | 74 |
| Voda na oplachování mastných vlasů | 75 |
| Voda na oplachování na posílení vlasů | 75 |
| Vodní extrakt z kmínu pro kojící matky | 75 |
| Zaživací byliny na žaludek | 76 |
| Žaludeční byliny | 76 |
| BYLINNÉ ČAJE | 77 |
| Bylinný čaj na zahřátí. | 77 |
| Čaj na nespavost. | 78 |
| Čaj na hladkou kůži | 78 |
| Čaj na trudovinu. | 78 |
| Čaj na vykašlávání při zahlenění | 78 |
| Čaj na zahřátí při nachlazení | 79 |
| Čaj na žaludeční neurózu | 79 |
| Čaj při zánětu průdušek a průduškovém astmatu | 79 |
| Čaj s muškátovým oříškem. | 79 |
| Čaj z třezalky a jahodníku. | 80 |
| Čaj ze sušených malin | 80 |
| Domácí citronový čaj. | 80 |
| Heřmánkový čaj | 80 |
| Kopřivový čaj | 81 |
| Lipový čaj. | 81 |
| Mateřídouškový čaj při alkoholismu | 82 |
| Mátový čaj | 82 |
| Meduňkový čaj | 82 |
| Mléko s medem a česnekem na silné zahlenění. | 83 |
| Močopudný čaj | 83 |
| Očistný jarní čaj | 83 |
| Osvěžující exotický čaj. | 84 |
| Potopudný čaj při nachlazení | 84 |
| Šalvějový čaj na kloktání | 84 |

| | |
|--|----|
| Violkový čaj na akné | 84 |
| Violkový nálev | 85 |
| Zázvorový čaj na dobrý začátek dne | 85 |
| Zelený čaj s vůní máty | 85 |
| MASKY | 86 |
| Jablečná maska na mastnou pleť | 86 |
| Jílová maska na suchou pleť | 86 |
| Maska na mastnou a uhrovitou pleť | 87 |
| Maska z tvarohu a petržele | 87 |
| Medovo-bílková maska na mastnou pleť | 87 |
| Regenerační maska na mastnou pleť | 87 |
| Regenerační maska na vlasy | 88 |
| Regenerační obklad na unavenou pleť | 88 |
| Tvarohovo-banánová maska | 88 |
| Zelná maska | 88 |
| LÉČIVÉ KOUPELE | 89 |
| Byliny do koupele | 89 |
| Koupel na vyčištění pokožky | 90 |
| Koupel v podmáslí | 90 |
| Koupel z droždí a zelí | 90 |
| Koupel z mouky | 91 |
| Koupel z ovesné slámy | 91 |
| Koupel ze smrkového jehličí | 92 |
| Nálev do koupele pro otulé | 92 |
| Polokoupele na zlepšení pokožky | 93 |
| Přesličková koupel | 93 |
| Rozmarýnová koupel | 93 |
| Řebříčková koupel | 93 |
| Slézová koupel | 93 |
| Šalvějová koupel | 94 |
| Škrobová koupel | 94 |
| Třezalková koupel | 94 |
| Tymiánová koupel | 95 |
| RŮZNÉ KULINÁŘSKÉ PŘEDPISY | 96 |
| Bílý baršč z kvasu z černé žitné mouky | 96 |
| Bramborový salát | 96 |
| Cibulová polévka | 96 |
| Citronáda | 97 |
| Citronová polévka | 97 |
| Citronové mléko | 97 |

| | |
|---|------------|
| Chlebový kvas | 97 |
| Jablko-banánové müsli | 98 |
| Jablko-mrkvové müsli | 98 |
| Jarní bylinkový salát | 98 |
| Kopřiva špenátové chuti | 99 |
| Kysaný červený baršč | 99 |
| Limonáda | 100 |
| Losos na páře | 100 |
| Müsli z otrub s jogurtem | 100 |
| Müsli z otrub s ovocem | 101 |
| Neslané jalovcové zelí pro osoby s vysokým tlakem | 101 |
| Pampeliškový salát pro unavené | 102 |
| Perníčky s kopřivou | 103 |
| Pesto z petrželové natě | 103 |
| Rosol z červeného rybízu | 103 |
| Salát z černé ředkve | 104 |
| Studená tvarohová omáčka dr. Budwigové | 104 |
| Tymiánová marináda | 104 |
| Zdravá snídaně podle dr. Górnické | 105 |
| BYLINY NA RŮZNÉ OBTÍŽE | 106 |
| SEZNAM PŘEDPISŮ PODLE NEMOCÍ | 111 |