

Obsah

Úvod	5
------------	---

jaro / 9

jaro/ domácnost

Ekologický prací prášek na bílé prádlo II	15
Ekologický tekutý písek – abrazivní čisticí prostředek s rozmarýnkou	17
Polštářkový sprej pro lepší spaní	19

jaro/ jídlo a pití

Čokoládový likér	23
Bezový sirup	24
Pampeliškový sirup se šalvějí (anebo i bez)	25
Šampaňské z květů černého bezu	27
Kandované fialky	29
Müsli tyčinky	31
Pesto z medvědího česneku s mandličkou	33
Řecký jogurt (hustá snídaně)	35

jaro/ kosmetika

Voňavý deodorant z yzopu v bílém víně ve spreji	39
Jemný dětský lotion s mandarinkou	41
Hydratační krém s allantoinem	43

Detoxikační maska z fialek pro krásná líčka	45
Lehký tělový pudr s lístky růží	47

jaro / zdraví

Jarní detoxikační sirup z fialek (mimo jiné proti kašli)	51
Tinktura z mladých kopřiv proti senné rýmě	52
Léčivý zázvorový med proti nachlazení a nevolnostem	53
Kostivalová mast (když bolí člověka celý člověk)	55
Tinktura z myrhy (pro kouzelnou první pomoc)	57

léto / 59

léto / domácnost

Gelový osvěžovač	65
Prášek na barevné prádlo	67

léto / jídlo a pití

Bylinkové oleje	71
Kandované třešně	73
Levandulová limonáda	75
Třešně v domácí bílé čokoládě	77
Mangový sorbet	79
Mátový sirup	81
Panna cotta	83
Pomerančová šťáva	85
Rodinné nealko mojito	87
Růžová marmeláda	89
Višňová bublanina s vanilkou	91

léto / kosmetika

Jemné mléko před opalováním SPF 20 s vůní levandule	95
Jemné mléko po opalování s panthenolem a vůní máty	97

léto / zdraví

Majoránková mast na věčně rozbitá kolena	101
Gel z dubové kůry	103
Mátový olej	105
Tinktura z kokošky pastuší tobolky k zastavení krvácení	107

podzim / 109

podzim / domácnost

Kozlíkové kapky proti blbě náladě a domácímú dusnu	115
„Refreš“ smradlavých bot	117

podzim / jídlo a pití

Chleba	121
Kojenecká strava	123
Jablečný koláč	125
Čerstvá hořčice	128
Domácí kečup	129
Táborákový trdelník	131
Křížaly z jablíček	133
Voňavá povidla	135
Sladké levandulové sušenky	137

podzim/kosmetika

Zubní pasta s xylitem (proti zubnímu kazu)	140
Rozmarýnová zálivka na vlasy pro posílení a proti lupům	141
Tymiánový balzám proti záděrám	142
Kúra s tea tree proti černým tečkám v obličeji	143

podzim/zdraví

Léčivé citronové rozinky	147
Šalvějové bonbony na bolavý krk	149
Citronový sirup	151
Šípkový sirup	153
Fenyklový sirup proti kašli (a na prd)	155
Zázvorový sirup s meduňkou pro zdravé srdce a pohodovou jízdu na kolotoči	157

zima / 159

zima/domácnost

Náplň do bublifuku	165
Disko mlha aneb efekt „Hrnečku, vař“	167

zima/jídlo a pití

Revoluční brownies	171
Cornflakesová křupavá čokosmršť	173
Horká čokoláda	175
Instantní ovesná kaše	177
Domácí karamel	179
Domácí mascarpone	181

Prášek do pečiva	183
Slané kreky (crackers)	185
Voňavý svařák	187
Vanilkové rohlíčky	189

zima / kosmetika

Emulze s ureou na suchou kůži nohou	193
Zimní výživná maska na nehty	194
Mandlovo-olivový peeling s hydrofilním olejem	195
Osvěžující pomazání na „fósiska“	197

zima / zdraví

Kúra z ostropestřce pro těžká sobotní rána aneb „Já rád (svý) játra“	201
Rychlá a přírodní pomoc proti „rýbě“	203

Poděkování	205
------------------	-----