

# Obsah

10 domácích ctností současné ženy.....	6
Úvod autorky.....	7
Pár řádek od srdce na začátek.....	8

## *Jaro ... 11*

### **TRADICE A ZVYKY PŘEDJAŘÍ..... 13**

Na Hromnice o hodinu více.....	14
Svatá Brigita uzdravuje.....	14
Máčená hromnička.....	15
Slézová svíčka.....	15

### **MOJE JARNÍ RITUÁLY..... 17**

Rituál je volání duše po čistotě.....	17
Jarní meditace v lese.....	19
30. duben – Čarodějný Beltain.....	20
1. květen – Bohyně Mája.....	21
4. květen – Svatý Florián.....	21

### **TĚLO NA JAŘE..... 23**

Jak docílit rovnováhy jater a žlučníku.....	23
Játra.....	23
Emoce spojené s játry.....	24
Žlučník.....	24
Emoce spojené se žlučníkem.....	24

Nápoj na čištění jater.....	25
Cvičení posilující játra.....	25
Bachovy květové esence.....	26
Cvičení na posílení žlučníku.....	27
Éterické oleje na problémy se žlučníkem a játry... 28	28

### **POSTNÍ CVIČENÍ**

#### **ŠANKHAPRAKŠÁLANA..... 29**

Slaná voda.....	29
Vhodná doba.....	29
Postup.....	29
Příčiny neúspěchu.....	30
První jídlo.....	30
Důležité.....	31
Nápoje.....	31
Kdy cvičení provádět.....	31
Kontraindikace.....	31
Postní jogínské cvičení šankhaprakšálana.....	32

#### **VELIKONOCE..... 35**

Postní neděle.....	36
Pašijový týden.....	36
Velikonoční zvyky, symboly a recepty.....	38
Velikonoční tvarohový mazanec.....	39
Vajíčka.....	40

Pomlázka .....	40
Recept na jidáše .....	41
Mazanec .....	42

## JARNÍ BYLINY PRO OČISTU

### A ZDRAVÍ ..... 43

Sedmikráska obecná ( <i>Bellis perennis</i> ) .....	44
Olej .....	44
Odvar a kloktadlo .....	44
Bylinné čaje .....	45
Kopřivový na pročištění a posílení .....	45
Březový na podporu látkové výměny .....	45
Pampeliškový .....	45
Odvar z lněného semínka .....	45
Sedmikráskový med .....	46
Mast .....	46
Tinktura .....	46
Kopřiva dvoudomá ( <i>Urtica dioica</i> ) .....	47
Sirup .....	47
Čaj na jarní detoxikaci .....	47
Tinktura z kopřiv .....	47
Kopřivová koupel .....	48
Odvar z kopřivového kořene .....	48
Odtučňovací koupel .....	48
Kopřivový špenát .....	48
Kopřivová polévka .....	48
Pampeliška, smetanka lékařská ( <i>Taraxacum officinale</i> ) .....	48

Pampeliškové víno .....	49
Med .....	49
Sirup .....	50
Ocet .....	50
Likér .....	50
Recept na jarní čisticí bylinkovou polévku ....	50
Proti jarní únavě .....	50
Jarní bylinné čaje .....	52
Proti jarní únavě .....	52
Čaj proti jarní únavě podle Pavla Váni .....	52
Přírodní jarní olej do aromalampy .....	53
Proti únavě .....	53
Posilující jarní koupele .....	53
Stromová .....	53
Pelyňková na prokrvení pokožky a proti zánětu .....	53
Jarní pleťové masky pro krásu .....	54
Z ovesných otrub .....	54
Avokádová .....	54
Maska z okurkové šťávy na omlazení .....	54
Péče o vlasy .....	55
Fenyklový nálev .....	55
Březový nálev .....	55

## POZAPOMENUTÁ BYLINA

### NAŠICH PŘEDKŮ ..... 56

Popenec břechťanovitý ( <i>Glechoma hederacea</i> ) .....	56
Recepty z popence .....	57



Posilující polévka .....	57	Umění budoucnosti .....	67
Tvarohová pomazánka .....	57	Dobří zahradní sousedé .....	68
Domácí tinktura .....	57	8 principů permakultury.....	69
Čaj .....	57	Permakultura.....	70
Pohled Hildegardy z Bingenu .....	58	<b>MÉ NEJLEPŠÍ ZKUŠENOSTI.....</b>	<b>71</b>
Jak poznáte popenec .....	58	Mulčování .....	71
Účinky.....	58	Sluneční past .....	72
Stalinova bylina.....	58	Zvýšené záhony.....	72
<b>OČISTA DOMOVA I DUŠE .....</b>	<b>59</b>	Budování zahrady a venkovní galerie.....	73
Očista zvukem.....	59	<b>PŘÍRODNÍ METODY OCHRANY</b>	
Dej Bůh požehnání aneb		<b>ROSTLIN .....</b>	<b>75</b>
Jaké to bylo u babičky .....	59	Výroba vlastních přípravků .....	76
Svěží vstup do domu .....	60	Steinerovy biologicko-dynamické preparáty... ..	76
Osvěžovač předsíně .....	60	Jícha z přesličky rolní .....	77
Krotitel bakterií a virů .....	60	Jícha z cibule a česneku .....	77
Směs na zkrocení bot .....	60	Jícha z pelyňku proti mšicím .....	77
Odpuzovač molů.....	60	Roháček 500 .....	78
Očistný bytový parfém.....	61	Křemenáček 501 .....	78
Šalvějové vykuřovadlo .....	61	Mýdlový postřik na mšice.....	79
Vykuřovadlo pro nový byt či dům .....	61	Kopřivová jícha pro kondici celé zahrady.....	79
Éterické odpuzovače molů .....	62	Heřmánek 503 .....	80
<b>ZAHRADA NA JAŘE .....</b>	<b>63</b>	<b>LÉČIVÉ VLIVY VESMÍRU .....</b>	<b>81</b>
Planetární vlivy .....	64	Byliny Slunce .....	82
Pochválen budiž kompost a naše trávení.....	65	Byliny Venuše.....	83
Kde založit kompost .....	66	Byliny Měsíce .....	84
Hospodaření bez chemie.....	67		

Byliny Jupiteru.....	85
Byliny Marsu.....	86
Byliny Saturnu.....	87
Byliny Merkuru.....	87

## **O LETU NA MARS A LÉČIVÉ ZAHRADE PRO DUŠI ..... 89**

### *Léto ... 93*

#### **LETNÍ SLUNOV RAT ..... 94**

Svatý Jan Křtitel a svatojánská noc.....	94
Bylinkový škapulíř.....	95
Třezalka tečkovaná, bylina sv. Jana.....	95
Návod na vlastní škapulíř.....	97
Pranostiky o sv. Janu.....	97
Čaj z třezalky.....	98
Svatojánský olej.....	98

#### **LETNICE A ROZÁLIE..... 99**

Denní rytmus a květinové hodiny.....	101
--------------------------------------	-----

#### **RŮŽE – SVŮDNÁ KRÁLOVNA LÉTA..... 102**

Meditace.....	102
Růžové recepty.....	103
Sirup z plátků.....	103
Čaj z okvětních plátků.....	103
Růžový likér.....	103

Svíčka z plátků růže.....	104
---------------------------	-----

#### **O ČISTOTĚ A VODĚ..... 105**

Ženské mariánské kultury a voda.....	105
Mariánské květiny.....	106

#### **ŽNĚ A DOŽÍNKY..... 107**

Pranostiky.....	108
-----------------	-----

#### **PÉČE O TĚLO V LÉTĚ..... 109**

Srdce.....	109
Emoce srdce.....	109
Bachovy květové esence na srdce.....	110
Éterické oleje na srdce.....	110
Tenké střevo.....	110
Emoce tenkého střeva.....	110
Cvičení na podporu srdce.....	111
Cvičení pro tenké střevo.....	111
Bachovy květové esence pro tenké střevo.....	112
Éterické oleje pro tenké střevo.....	112

#### **DOMÁCÍ KOSMETIKA**

#### **A LÉKÁRNA Z LETNÍ PŘÍRODY..... 113**

Výpravy za bylinami.....	113
Olejové maceráty.....	115
Základní receptura.....	115
Macerát z kořene lopuchu pro zdravý růst a lesk vlasů.....	116



Macerát z kořene kostivalu	
na klouby a pokožku .....	116
Královský macerát z růžových květů .....	116
Recepty.....	117
Domácí balzám na rty.....	117
Krému proti vráskám.....	117
Výživná maska na pleť .....	118
Šťáva pro výživu obličeje .....	118
Pleťová voda .....	118
Tělový olej .....	118
Luxusní macerát z kávy a citronu	
pro relaxaci po sportu .....	119
Macerát z rozmarýny pro péči o nohy .....	119
Tinktury .....	120
Základní recept.....	120
Zásady při dodržování postupu .....	120
Nejlepší tinktury pro domácí lékárničku.....	121
Recepty.....	122
Na podrážděný žaludek .....	122
Bylinková z vína při nadýmání a kolikách ...	122
Tinktura proti stresu.....	122
Tinktura z mučenky a heřmánku	
při nespavosti .....	123
Tinktura z pampelišky	
a lopuchu na odstranění toxinů.....	123
Tinktura z březového listí a kořene	
kopřivy při urologických potížích.....	124
Tinktura z medvědího česneku.....	124
10 letních léčivek .....	125
Marinády.....	126
Marináda s česnekem na maso, bagety,	
lilek, cukety i brambory .....	126
Bylinková marináda na ryby .....	126
Pikantní marináda.....	126
Zahradní marináda na bagety,	
do polévky a na zeleninu.....	127
Bylinkový ocet.....	127
Základní recept.....	128
Ovocný ocet .....	128
Pikantní ocet .....	128
Zázvorový ocet do omáček .....	128
Ocet z lichořeřišnice .....	129
Bylinná vína.....	129
Základní receptura .....	129
Šalvějové víno na posílení organismu	
a proti pocení .....	130
Petrželové víno na posílení srdce .....	130
Nápoj na podporu spánku.....	130
<b>AROMATERAPIE</b>	
<b>A ÉTERICKÉ OLEJE..... 131</b>	
Testovací směs .....	133
Výroba éterických olejů .....	133
Destilace .....	133
Lisování .....	133
Luhování .....	133

Praktická aromaterapie na zahradě .....	133
Modlitby za stromy a květiny.....	135
Éterické oleje, které pomáhají chránit zeleninu ..	135
Přehled éterických olejů proti škůdcům .....	136
10 éterických olejů pro domácí lékárníčku.....	137
Levandule lékařská .....	137
Čajovník tea tree.....	137
Máta peprná .....	137
Rozmarýn lékařský .....	137
Tymián světlý.....	137
Heřmánek .....	138
Eukalyptus .....	138
Citron .....	138
Hřebíček .....	138
Pelargonie .....	138
První pomoc .....	139

## VOŇAVÁ KOSMETIKA

<b>NA CELÝ ROK .....</b>	<b>140</b>
Pleťový krém s kadidlem .....	140
Levandulový balzám pro celou rodinu.....	141
Citronový krém na problematickou pleť .....	141
Šalvějový krém na nohy .....	141
Maska z kozího mléka na výživu a vyhlazení pleti.....	141
Krém s kozím mlékem pro hladkou pleť .....	141
Pomáda na rty pro alergiky.....	142
Čerstvé tělové mléko .....	142

Dýně na zmírnění akné .....	142
Maska proti vráskám a stárnutí .....	142
Pasta na odstraňování pih.....	143
Heřmánkový hojivý balzám na rty .....	143
Zesvětlovač na vlasy .....	143
Šlehané tělové mléko.....	143
Dětský krém s heřmánkem.....	143
Heřmánková pleťová voda pro osvěžení .....	144
Pleťová melounová maska z tvarohu a medu pro unavenou pleť .....	144
Krém s bambuckým máslem proti vráskám ..	144
Krém na ruce s geraniem .....	144
Extrakt z kadidla jako konzervant .....	145
Éterické oleje v kosmetice .....	145

## *Podzim ... 147*

<b>PODZIMNÍ ROVNODENNOST .....</b>	<b>148</b>
Příslaví o víně .....	149
Příslaví o podzimu.....	149
<b>MAPA STRACHŮ V TĚLE .....</b>	<b>150</b>
<b>ŠKOLA A PODZIM ŽIVOTA.....</b>	<b>151</b>
<b>RYTMUS ZEMĚ .....</b>	<b>152</b>
Hody a posvícení.....	152
Posvícenské koláče s povídky .....	153



**DUŠIČKY..... 154****SVATÝ MARTIN – 11. LISTOPADU ..... 156**

Martinské pranostiky..... 157

Rohlíčky s ořechovou náplní ..... 158

**PŘADLENY ..... 159****KVĚTINY A JEJICH DUŠE..... 160**

Co šeptají květy ..... 160

Květinový horoskop..... 161

Symbolika květin ..... 167

**PODZIMNÍ LÉČENÍ TĚLA..... 168**

Žaludek..... 168

Emoce žaludku ..... 168

Cvičení na žaludek..... 169

Cvičení na posílení sleziny ..... 169

Meditace pro uzdravení žaludku a sleziny ... 170

Bachovy květové esence pro žaludek ..... 170

Slezina..... 171

Emoce sleziny..... 171

Éterické oleje pro žaludek a slezinu..... 171

Bachovy květové esence pro slezinu ..... 172

**MŮJ NAMYDLENÝ PŘÍBĚH ..... 173**Babička, kotel na prádlo  
a vůně mýdla..... 174

Jak jsem se prala s mýdlem ..... 175

Svatojánská mýdlárna a noc plná kouzel..... 176

Složení mýdel..... 176

Recept na domácí šampon ..... 177

Recept na domácí mýdlo..... 179

**SILOVÁ ZVÍŘATA ..... 181**

Havran, vrána, kavka ..... 181

Divočák..... 182

Jelen ..... 183

Kočka ..... 184

Labuť..... 185

Králík ..... 186

Liška ..... 187

Sova ..... 188

Medvěd..... 188

Orel..... 189

Veverka..... 190

Vlk ..... 191

**DOMÁCÍ LIDOVÝ LÉKAŘ..... 193***Zima ... 201***ADVENT A SVATOONDŘEJSKÁ NOC  
NA 30. LISTOPAD ..... 202**

Věštby na svatého Ondřeje ..... 202

Pranostiky o zimě ..... 203

Věštba z hrnečků ..... 203

## **VĚNEČEK Z LÁSKY ZDOBENÝ .....205**

Lidové zaříkávadlo při vázání věnečku ..... 206

Pranostiky na svatého Ondřeje ..... 206

## **SVATÁ BARBORA – 4. PROSINCE .....207**

Zvyky a pověry ..... 207

Co je potřeba udělat, aby  
barborky rozkvetly? ..... 208

## **SVATÝ MIKULÁŠ – 6. PROSINCE .....209**

Lidové ozdoby ..... 209

Vrkoč ..... 209

Zahrádka ..... 210

Jablečný král ..... 210

Čerti ze švestek ..... 210

## **OBCHÁZENÍ LUCEK**

### **12. PROSINCE .....211**

#### **DÁRKY ZE ZAHRADY**

#### **POD STROMEČEK .....212**

Bylinkové polštářky ..... 212

Levandulový olej ..... 212

Potpourri ..... 212

#### **ZIMNÍ SLUNOVRAT .....213**

#### **ŠTĚDRÝ DEN .....215**

Věštba z ořechových skořápek ..... 216

## **BARVY VÁNOC .....218**

### **O SVATÉM DŘEVU JMELÍ .....219**

### **ZÁŘE SVÍČEK A VĚŠTĚNÍ .....220**

Barevná symbolika svíček ..... 221

Řeč plamene a vosku ..... 221

### **ZIMNÍ LÉČENÍ TĚLA .....223**

Močový měchýř ..... 223

Emoce močového měchýře ..... 223

Bachovy květové esence na močový měchýř ..... 224

Éterické oleje pro léčbu močového měchýře ..... 224

Ledviny ..... 224

Cvičení na močový měchýř ..... 225

Cvičení na podporu ledvin ..... 225

Bachovy květové esence pro léčbu ledvin ..... 226

Éterické oleje na léčbu ledvin ..... 226

### **VÝZNAM BAREV**

#### **A BAREVNÉ LÉČENÍ .....227**

Červená ..... 227

Oranžová ..... 228

Žlutá ..... 228

Zelená ..... 228

Modrá ..... 229

Indigová ..... 229

Fialová ..... 229



Černá.....	230	Duše mého dědy .....	239
Bílá.....	230	Přátelé z lesa.....	240
Léčení barvami.....	231	Co skrývají stromy.....	241
Solarizace .....	231	Bříza .....	241
Barevná koupel .....	231	Jedle .....	241
Koupel pro auru .....	232	Jeřáb.....	242
Vdechování barev .....	232	Jasan .....	242
Meditace .....	232	Jilm.....	243
Barvy čakr.....	233	Kaštanovník.....	243
<b>VÝROBA DOMÁCÍCH PARFÉMŮ .....</b>	<b>234</b>	Líška .....	244
Tabulka vůní .....	235	Borovice .....	244
Jak vyrobit parfém a toaletní vodu.....	236	Lípa .....	245
Recepty plné vůně .....	236	Topol .....	246
Pomerančový květ .....	236	Vrba .....	246
Růžová duše .....	237	<b>O PŮDĚ A ZAHRADĚ.....</b>	<b>248</b>
Šalvějová duše .....	237	Léčení pomocí duše rostlin	
Smyslný ženský olejový parfém.....	237	a jak s nimi komunikovat .....	249
Osvěžující letní parfém.....	237	<b>MOJE VÁNOČNÍ CUKROVÍ.....</b>	<b>252</b>
Uvolňující a uklidňující vůně .....	237	Mrkvové sušenky .....	253
Pomander .....	238	Linecké máslové pečivo .....	253
Jak vyrobit pomander .....	238	Perníčky.....	254
<b>MOUDROST STROMŮ</b>		Vánoční štóla s tvarohem .....	255
<b>A STROMOVÁ MEDICÍNA .....</b>	<b>239</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>256</b>

