



# Obsah

## ÚVOD 5

### UŽÍVÁNÍ NAŠICH BABIČEK NA RŮZNÉ

<b>NEDUHY .....</b>	<b>6</b>
Léčba začínající rýmy .....	6
Domácí recept na uvolnění dýchání nosem .....	6
Jak se rychle zbavit rýmy .....	6
Přítel nosu .....	6
Domácí recept na chřipku .....	6
Na začínající chřipku .....	6
Na nachlazení a chřipku .....	6
Lék proti nachlazení .....	6
Kloktadlo na chřipku .....	6
Na škrábání v krku .....	6
Ledový pomocník .....	6
Bolest v krku .....	7
Hřebíček proti bolesti v krku .....	7
Při zánětu krku .....	7
Domácí prostředek na chrapot .....	7
Křen proti ochraptění .....	7
Cibule proti chrapotu .....	7
Sirup z cibule proti chrapotu .....	7
Léčivé skořápky .....	7
Babiččin léčivý nápoj .....	7
Medové mléko na nachlazení .....	7
Zábal proti chrapotu .....	7
Rada na kašel .....	7
Proti kašli I .....	7
Proti kašli II .....	7
Proti kašli III .....	8
Lék na kašel – odkašláni .....	8
Zázvorové užívání na kašel .....	8
Ocetem proti horečce .....	8
Křen s medem .....	8
Jeden dědeček doporučuje .....	8
Lék proti vysokému cholesterolu .....	8
Prevence infarktu .....	8
Tinktura proti skleróze .....	8
Lék na cukrovku .....	8
Dobré rady na pálení žáhy .....	8
Proti škytavce .....	8
Kmínovka .....	9
Bolesti břicha .....	9
Při nadýmání .....	9
Při žaludečních vředech .....	9
Mandle se smetanou léčí žaludeční vředy .....	9
Pět pepřů – zažívání .....	9
Zaručená rada na zácpu .....	9
Povidla proti zácpě .....	9
Pšeničné otruby proti zácpě .....	9
Snadná pomoc při zácpě .....	9
Růže a zácpa .....	9
Na průjem .....	9
Dehydratace organismu při průjmu .....	9

Úprava střevní mikroflóry .....	10
Spolehlivé recepty na odstranění žlučnickových kamenů .....	10
Žlučnickové kameny bez operace .....	10
Tvaroh na játra .....	10
Očista jater .....	10
Lék na choroby jater .....	10
Pro snadné močení .....	10
Babičkovský prostředek na zánět močového měchýře .....	10
Nejlepší řešení potíží s prostatou .....	10
Prevence potíží s prostatou .....	10
Léčivý obklad na prostatu .....	10
Prevence proti impotenci .....	10
Kojení .....	11
Bolest zad .....	11
Masáž proti bolesti v kříži .....	11
Proti bolestem v kříži .....	11
Obklad na bolavé klouby .....	11
Pomoc proti bolestem v kloubech .....	11
Revmatismus a nachlazení .....	11
Trápí vás revma? .....	11
Jak na artritidu .....	11
Recept na lék při dně .....	12
Očista organismu od soli .....	12
Královský nápoj .....	12
Proti usazování vápna v organismu .....	12
Lék na nesrůstající kosti .....	12
Jak zabránit řídnutí kostí? .....	12
Odvápnění kostí .....	12
První pomoc na křečové žíly .....	12
Na křečové žíly I .....	12
Na křečové žíly II .....	12
Účinná pomoc při hemoroidech .....	12
Když nepomáhají prášky při zánětu sedacího nervu .....	13
Odvar z česneku a skořice na proleženiny .....	13
Na namožené svaly .....	13
Lék na drobné řezné rány .....	13
Na odřený nos .....	13
Potíže se slachami .....	13
Spálená ústa .....	13
Na spáleniny .....	13
Popáleniny sluncem .....	13
Zčervenání nosu .....	13
Sluneční úžeh .....	13
Na bolest uší a lehkou zimnici .....	13
Vavřín tlumí bolest .....	13
Na nedoslýchavost .....	13
Petržel uleví unaveným očím .....	14
Váčky pod očima .....	14
Obklady na slzné váčky .....	14
Na opar .....	14
Rada od babičky, jak na bradavičky .....	14
Odstranění bradavic .....	14
Česnek na kuří oko .....	14

Směs na odstranění kuřích ok .....	14
Na mozoly I.....	14
Na mozoly II.....	14
Na uhry .....	14
Cibule proti uhrům, vředům .....	14
Celer na kožní problémy .....	14
Lék proti vředům .....	14
Proti škrkavkám .....	15
Proti parazitům .....	15
Jak na klíště .....	15
Bodnutí včely, vosy, komára .....	15
Repelent proti komárům .....	15
Bodnutí hmyzem .....	15
Proti žihadlu .....	15
Bodnutí včely .....	15
Medovina .....	15
Jablečná očistná kúra.....	15
Rekonvalescence .....	15
Proti bolestem v životě .....	15
Poslední cigareta.....	15
Jak spolkout velkou tabletu.....	15
Snadné odstranění náplasti .....	15

## **DROBNÉ DOBRÉ RADY PRO VAŠE ZDRAVÍ..... 16**

### **NENÍ BYLINA, ABY NA NĚCO NEBYLA .... 18**

<b>Aloe pravá</b> .....	18
Recept na lék z aloe .....	18
Aloe na drobná poranění.....	18
<b>Andělíka lékařská</b> .....	18
Andělíková zavařenina .....	18
<b>Anýz vonný</b> .....	18
Anýzový čaj.....	18
Při angíně.....	18
<b>Bazalka pravá</b> .....	19
Bazalka – pomocník při nevolnosti .....	19
<b>Bez černý</b> .....	19
Prostředek na horečku .....	19
Čaj z květů černého bezu .....	19
Bezinkový čaj.....	19
Štáva při nachlazení .....	19
Šumivý nápoj z květů bezu černého .....	19
<b>Borůvka černá</b> .....	19
Čaj proti průjmům .....	19
Čaj z borůvkového listí.....	19
<b>Brusinka obecná</b> .....	19
Brusinková marmeláda.....	19
Brusinky na bolesti v krku.....	20
<b>Břiza bělokorá</b> .....	20
Čaj z březového listí.....	20
Březové pytlíčky.....	20
Ověřený prostředek proti revmatismu a bolesti kloubů .....	20
<b>Celík zlatobýl</b> .....	20
<b>Čekanka obecná</b> .....	20
Čekankový čaj .....	20
Čekankový obklad .....	20
<b>Česnek medvědí</b> .....	20
Česnek medvědí jako koření.....	20

<b>Česnek setý</b> .....	20
Česnekový čaj .....	20
Léčivý nápoj z česneku a citronů.....	21
Česnekové víno.....	21
<b>Divizna velkokvětá</b> .....	21
Čaj z divizny .....	21
Diviznové mléko při chronické bronchitidě .....	21
Tinktura z divizny .....	21
Při bolestech kloubů .....	21
<b>Dobromysl obecná</b> .....	21
Posilující čaj z dobromysli .....	21
Víno pro duševní pohodu .....	21
<b>Fenykl obecný</b> .....	21
Fenyklový čaj proti nadýmání .....	21
Lék z fenylku a cibule .....	22
Čistící mléko z fenylku a podmáslí .....	22
<b>Heřmánek pravý</b> .....	22
Heřmánek inhalace .....	22
Proti akné v pubertě .....	22
Heřmánek na dobré trávení .....	22
Vitaminový nápoj s medem .....	22
<b>Hluchavka bílá</b> .....	22
Hluchavkový čaj proti kašli .....	22
<b>Hořec žlutý</b> .....	22
Lék na dobré trávení .....	22
Jak na křečové žíly .....	23
<b>Chmel otáčivý</b> .....	23
Čaj z chmele na dobré spaní .....	23
<b>Jablečník obecný</b> .....	23
Čaj na srdce .....	23
<b>Jalovec obecný</b> .....	23
Čaj proti kašli .....	23
Čaj proti revmatismu, dně a na pročištění krve .....	23
<b>Jeřáb ptačí</b> .....	23
Jeřabinový sirup.....	23
Lék na cévy.....	23
Proti revmatickým bolestem .....	23
<b>Jetel luční</b> .....	24
Čaj z jetele lučního .....	24
<b>Jitrocel kopinatý</b> .....	24
Sirup z jitrocele proti kašli .....	24
Jitrocel pro citlivé uši.....	24
<b>Kokoška pastuší tobolka</b> .....	24
Kokoška proti krváčení z nosu .....	24
Kokoška proti křečovým žilám.....	24
<b>Kontryhel luční</b> .....	24
Čaj z kontryhelu .....	24
Kontryhel na odfeniny .....	24
<b>Kopr vonný</b> .....	24
Čaj na žaludeční nevolnost z koprového semene.....	24
Odvar z koproových semenek .....	25
Výluh z koproových natí .....	25
<b>Kopřiva dvoudomá</b> .....	25
Čaj z kopřiv .....	25
Kopřivový čaj proti chudokrevnosti .....	25
Preventivní lék z kopřiv .....	25
Kopřivy a zelený zákal.....	25
Štáva z kopřiv proti jarní únavě .....	25
Nápoj z kopřiv.....	25

**ČAJE, PUNČE, GROGY A JINÉ TEPLÉ**

<b>NÁPOJE</b> .....	<b>121</b>
Čaj z jablčných slupek I .....	121
Čaj z jablčných slupek II .....	121
Ovocný čaj .....	121
Čaj ze sušených šípků .....	121
Čaj ze sušených malin .....	121
Čaj při nachlazení .....	121
Čaj z listecků lesních plodin .....	121
Fermentované čaje .....	121
Voňavý čaj .....	121
Osvěžující čajová směs .....	121
Tonik čaj .....	122
Zelený čaj .....	122
Vánoční čaj .....	122
Heřmánkový sálek na noc .....	122
Letní čaj .....	122
Horký medový nápoj .....	122
Medový punč I .....	122
Medový punč II .....	122
Čajový punč .....	122
Čajový punč s jahodami .....	122
Punč s pomerančem .....	122
Punč s rozinkami .....	123
Horký punč .....	123
Novoroční punč .....	123
Vinný punč .....	123
Punč jablčný .....	123
Dědečkovo pitíčko .....	123
Norský grog .....	123
Svařák .....	123
Uklidňující nápoj .....	123
Černé pivo proti nachlazení .....	123

**MLÉČNÉ A JOGURTOVÉ NÁPOJE** ..... 124

Jahodový koktejl I .....	124
Jahodový koktejl II .....	124
Malinové mléko .....	124
Osvěžující drink .....	124
Posilující koktejl .....	124
Nápoj z mrkve (pro děti) .....	124
Nápoj z podmáslí .....	124
Karotkové mléko .....	124
Nápoj z mléka .....	124
Meruňky v kefiru .....	124
Jogurtový koktejl .....	125
Švestky se syrovátkou .....	125
Osvěžující nápoj .....	125
Ananasový nápoj .....	125
Koktejl s ananášem .....	125
Večerníček .....	125
Banánové mléko .....	125
Banánový nápoj s jogurtem .....	125
Banana mix .....	125
Nápoj z červených pomerančů .....	125
Zdravý nápoj Start-up .....	125
Jogurtový koktejl s medem .....	125
Mandlový shake .....	126
Nápoj z podmáslí s bylinkami .....	126
Léčivé podmáslí .....	126
Mléko s plody rakytníku nebo hlohu .....	126
Voňavé mléko .....	126
Zázvor v jogurtovém nápoji .....	126

Jogurtové mléko okurkové .....	126
Zdravý jogurtový nápoj .....	126
Cibulové mléko .....	126
Pro dobrý spánek .....	126
Osvěžující nápoj s medem .....	126
Lék proti chrapotu .....	126

**DŽEMEY, MARMELÁDY, POVIDLA,****KOMPOTY** .....

Klevely pro diabetiky .....	127
Povidlová směs .....	127
Míchaný kompot .....	127
Míchaná marmeláda z drobného ovoce .....	127
Ovoce v rumu .....	127
Jablkovo-pomerančový džem .....	127
Jablkový džem .....	128
Džem z letních jablek .....	128
Jablčná povidla .....	128
Jablčné pyré .....	128
Přesnídávka pro děti .....	128
Jablčná přesnídávka .....	128
Dětská ovocná přesnídávka .....	128
Jablčná nutela .....	128
Jablka s rajčaty à la meruňky .....	128
Medové meruňky .....	129
Meruňkový džem s medem .....	129
Meruňková marmeláda s mrkví .....	129
Meruňkový džem s malinami a kiwi .....	129
Broskvová marmeláda s rumem .....	129
Broskvový džem s brandy .....	129
Broskve v koňaku .....	129
Broskve v brandy .....	130
Zavařený švestkový kompot .....	130
Pikantní švestky .....	130
Rumové švestky .....	130
Medové švestky v koňaku .....	130
Švestky v nálevu s octem .....	130
Švestková povidla I .....	130
Švestková povidla II .....	130
Švestková nutella .....	130
Višně v rumu .....	130
Třešňová marmeláda .....	131
Džem z třešní a višní .....	131
Rybízový kompot .....	131
Džem z červeného rybízu .....	131
Rosol z červeného rybízu .....	131
Brusinky z rybízu .....	131
Rybíz à la jeřábiny .....	131
Rybíz s mrkví .....	131
Rybízový džem s karotkovou příchutí .....	131
Rybíz s badyánem .....	132
Džem z černého rybízu .....	132
Rosol z černého rybízu zasyrova .....	132
Džem z černého rybízu a angreštu .....	132
Angrešťový džem I .....	132
Angrešťový džem II .....	132
Jahody ve vlastní šťávě .....	132
Míchaný jahodový džem .....	132
Jahodovo-ananasová marmeláda .....	132
Jahodová marmeláda s mandlemi .....	133
Jahodové želé .....	133
Jahody ve víně .....	133
Jahody v rumu .....	133
Maliny v koňaku .....	133

Ostružiny v ginu .....	133
Borůvkový kompot I.....	133
Borůvkový kompot II.....	134
Rychlý borůvkový kompot.....	134
Borůvková marmeláda.....	134
Borůvky v octě naložené (recept z r. 1916).....	134
Falešné borůvky .....	134
Borůvková povídla po starodávnu .....	134
Brusínkový dia džem .....	134
Brusinky s jablky .....	134
Brusinky s mrkví .....	135
Džem z černého bezu .....	135
Bezínková marmeláda.....	135
Kompot z plodů černého bezu .....	135
Bezinky na způsob borůvek .....	135
Bezínkový rosol – pro diabetiky .....	135
Povídla z černého bezu s hruškami .....	135
Zdravotní marmeláda z černého jeřábu .....	135
Džem z černých jeřabin I.....	136
Džem z černých jeřabin II .....	136
Jeřabinový nakyselo.....	136
Jeřabinová marmeláda .....	136
Jeřabinový kompot I .....	136
Jeřabinový kompot II .....	136
Jeřabiny v octě .....	136
Jeřabiny s jablky .....	136
Jeřabinová kvevla .....	136
Zavařené jeřabiny .....	137
Šípkový kompot .....	137
Šípkový džem .....	137
Šípková marmeláda I .....	137
Šípková marmeláda II .....	137
Šípkovo-broskvová marmeláda.....	137
Trnková marmeláda .....	137
Zavařenina z lipového květu .....	137
Růžový džem.....	138
Hložínekový džem s jablky .....	138
Bylinkový rosol .....	138
Citrusový džem .....	138
Osvěžující marmeláda .....	138
Levný pomerančový džem .....	138
Pomeranče v rumu.....	138
Zázvorové želé s pomerančem .....	138
Hrozny s rumem .....	138
Ananas v brandy .....	139
Netradiční povídla.....	139
Rybíz – mrkev .....	139
Mrkvová marmeláda .....	139
Kompot z mrkve a jablek.....	139
Rajčatová marmeláda .....	139
Rajčatová marmeláda s ovocem .....	139
Rajčatová marmeláda s pomerančem .....	139
Dýňový kompot.....	140
Dýně jako ananasový kompot .....	140
Džem z dýně .....	140
Ořechový kompot.....	140
Med s ořechy .....	140
Ořechy v medu I .....	140
Ořechy v medu II .....	140
Lískové oříšky v sirupu .....	140

<b>ČERSTVÉ OVOČNÉ SALÁTY .....</b>	<b>141</b>
Ovocný salát se sýrem .....	141
Ovocný salát s medem .....	141

Ovocný salát pro zimní večery .....	141
Ovocný rýžový salát .....	141
Salát k dobrému jitru .....	141
Ovocný salát mix max.....	141
Mátový salát .....	141

## **LÉČIVÉ ÚČINKY OVOCE..... 142**

<b>Ananas .....</b>	<b>142</b>
<b>Avokádo .....</b>	<b>142</b>
Avokádo s koriandrem .....	142
<b>Banány .....</b>	<b>142</b>
Banány proti vysokému tlaku .....	142
<b>Borůvky .....</b>	<b>142</b>
Winternitzův výtažek .....	142
<b>Citrony .....</b>	<b>142</b>
Citronové rady .....	142
Medicína na kašel.....	143
Medový sirup na kašel z domácího receptáře.....	143
Štáva na arteriosklerózu .....	143
<b>Černý rybíz.....</b>	<b>143</b>
<b>Fíky .....</b>	<b>143</b>
<b>Grapefruit .....</b>	<b>143</b>
<b>Hroznové víno .....</b>	<b>143</b>
<b>Hrušky .....</b>	<b>143</b>
Křížaly proti horečce .....	143
<b>Jablka .....</b>	<b>143</b>
Jablko na žaludeční potíže .....	144
Jablko proti průjmům.....	144
Jablka při nachlazení .....	144
Léčivý nápoj.....	144
Jablečná medová voda .....	144
Jablečná voda proti horečce .....	144
Jablečňák .....	144
Smažené jablko s medem proti chrapotu.....	144
Skvělý tip pro letní horka .....	144
<b>Jahody .....</b>	<b>144</b>
Opalovací nápoj z jahod .....	144
Jahodová dobrůtka .....	144
<b>Kiwi .....</b>	<b>145</b>
Kiwi pohárek .....	145
<b>Meloun .....</b>	<b>145</b>
<b>Meruňky .....</b>	<b>145</b>
Meruňkový krém .....	145
Plněné meruňky .....	145
Meruňky s mrkví .....	145
<b>Pomeranč .....</b>	<b>145</b>
Pomeranče plněné ovocným salátem .....	145
<b>Rybíz .....</b>	<b>145</b>
<b>Švestky .....</b>	<b>145</b>
Na zácpu .....	145

## **LÉČIVÉ ÚČINKY BRAMBOR A ZELENINY..... 146**

<b>Brambory .....</b>	<b>146</b>
Brambory a žaludeční problémy .....	146
Bramborové inhalace .....	146
<b>Brokolice .....</b>	<b>146</b>

<b>Brutnák</b> .....	146
<b>Celer</b> .....	146
Tišící směs na kožní záněty .....	146
Celer na podlitiny .....	146
<b>Cibule</b> .....	147
Cibule na různé problémy .....	147
Chcete si zachovat mládí? .....	147
Bolesti v krku .....	147
Cibulí proti kašli .....	147
Cibulaček (medicína na kašel) .....	147
Štáva na průdušky .....	147
Cibulové mléko s medem .....	147
Cibulový čaj při nachlazení .....	147
Obrana před chřipkou .....	147
Cibulová sebeobrana .....	147
Cibulový ocet .....	147
Cibulový čaj proti nachlazení .....	147
<b>Černá ředkev</b> .....	148
Černá ředkev na kašel .....	148
<b>Černý kořen</b> .....	148
Štáva z černého kořene s medem a rumem .....	148
<b>Červená řepa</b> .....	148
Na angínu .....	148
<b>Fazolky</b> .....	148
Čaj z fazolových lusků .....	148
<b>Hlávkový salát</b> .....	148
<b>Chřest</b> .....	148
Nápoj k pročištění těla .....	148
<b>Květák</b> .....	148
<b>Lilek – baklažán</b> .....	148
<b>Mrkev</b> .....	149
Mrkev proti průjmu .....	149
Mrková kaše na astma .....	149
Mrkev pro krásu .....	149
<b>Okurky</b> .....	149
Okurka stahuje póry .....	149
Okurka pro zdraví .....	149
<b>Papriky</b> .....	149
<b>Rajčata</b> .....	149
<b>Špenát</b> .....	149
<b>Zelí</b> .....	149
Léčebná kúra z kyselého zelí .....	149
Při nachlazení a kašli .....	149
Žaludeční vředy .....	149
<b>NALOŽENÁ ZELENINA</b> .....	<b>150</b>
Pikantní zelenina .....	150
Čalamáda .....	150
Zelenina pod maso .....	150
Pochoutka pro mlsouny .....	150
Zeleninová směs do polévek .....	150
Zelenina v soli .....	150
Papriková pasta .....	150
Pikantní jablečná hořčice .....	151
Zeleninová hořčice .....	151
Cuketová hořčice .....	151
Ostrá cuketová hořčice .....	151
Pikantní čatni .....	151

Čatni s citronem .....	151
Anglické čatni .....	151
Křeník .....	151
Jablkový křen .....	152
Domácí kvašené zelí .....	152
„Žlučníkové“ zelí .....	152
Zelí s křenem .....	152
Zelné listy s křenem .....	152
Řepa se zelím .....	152
Červená řepa ve sladkokyselém nálevu .....	152
Nakládaná červená řepa .....	152
Salát z červené řepy .....	152
Nakládání okurek bez chemie .....	153
Naložená zelená rajčata .....	153
Rajčatová marmeláda .....	153
Rajčata ve vlastní šťávě .....	153
Papriky se zelím .....	153
Lečo jako polotovar .....	153
Fazolové lusky ve slaném nálevu .....	153
Cibulky ve sladkokyselém nálevu .....	153
Celerový salát s paprikami .....	154
Ředkvičky v octě .....	154
Pikantní tykev .....	154
Peprnky z cukety .....	154
Patisony sterilované ve sladkokyselém nálevu .....	154
Zavařená mrkev .....	154
Mrkev v soli .....	154
Ocet ochucený jablky .....	154
Česnek v oleji .....	154
Česnek v tuce .....	155
Česnek v soli .....	155
Česneková pasta s kapří .....	155
Nakládaný česnek I .....	155
Nakládaný česnek II .....	155
Česnek naložený ve víně .....	155
Česnek s paprikou .....	155
Kirgizský česnek .....	155
Česnekové výhonky .....	155

## **LÉČIVÁ SÍLA ČESNEKU** .....

Česneku není nikdy dost! .....	156
Léčení česnekem .....	156
Česnek jako lék .....	156
Česnek proti skleróze .....	156
Česnekový sirup proti kašli .....	156
Česnekový čaj .....	156
Česnekové víno proti vysokému tlaku a potížím žaludku .....	156
Přeučilův životabudič .....	157
Česnekový ocet .....	157
Česnekový olej .....	157
Česnek na cholesterol .....	157
Česnek na zuby .....	157
Česnek proti akné .....	157
Česneková inhalace při potížích hlasu .....	157
Lék z Tibetu .....	157
Jak se zbavit česnekového pachu z úst? .....	157

## **ČERSTVÉ ZELENINOVÉ SALÁTY** .....

Zelný salát .....	158
Zelný salát s rajčaty .....	158
Salát z kysaného zelí .....	158

Protichřipkový salát .....	158
Mrkvový salát .....	158
Báječný mrkvový salát na vysoký cholesterol .....	158
Mrkvový salát s borůvkami .....	158
Mrkvový salát s ořechy .....	158
Mrkvový salát s kysaným zelím .....	159
Vitaminový útok .....	159
Salát z červené řepy s kysaným zelím .....	159
Salát z červené řepy se sýrem .....	159
Salát z červené řepy s celerem .....	159
Rajčatový salát .....	159
Meduňkový rajský salát .....	159
Rajčatový salát s fazolkami .....	159
Salát ze zelených fazolek .....	160
Okurkový salát .....	160
Pikantní okurkový salát .....	160
Okurkový salát s paprikou .....	160
Okurkový salát s brutnákovou zálivkou .....	160
Okurkový salát „sladivce“ .....	160
Salát tzatziki .....	160
Cibulový salát .....	160
Cibulový salát s okurkou .....	160
Salát z cibulové natě .....	160
Salát z černého kořene .....	161
Květákový salát s celerem a majonézou .....	161
Salát z vařeně brokolice a rajčat .....	161
Pestrý salát .....	161
Celerový salát s jablky .....	161
Celerový salát se salámem .....	161
Celerový salát s citronem .....	161
Pórkový salát .....	161
Kedlubnový salát s křenem .....	161
Kedlubnový salát s podmásím .....	161
Míchaný salát .....	162
Balkánský zeleninový salát .....	162
Olivový salát .....	162
Hlávkový salát s hořčicovou omáčkou .....	162
Vitaminový náhrdelník – zeleninový .....	162
Salát pro zdraví .....	162
Vitaminový salát z planých rostlin .....	162
Křenový salát s plícníkem .....	162
Křenové bombičky .....	163
Skvělý salát z jitrocele .....	163
Salát na dobré trávení .....	163
Salát zeleného muže .....	163
Pampeliškový salát se sýrem .....	163
Pampeliškový salát se sláninou .....	163
Pampeliškové listy s mungem .....	163
Pampeliško-polněčkový salát s míchaným sýrem .....	163
Salát z pampeliškových listů .....	164
Salát z naklíčené čočky .....	164
Strakatý fazolový salát .....	164
Sójový salát .....	164
Sójový salát s červenou řepou a hráškem .....	164
Sójový salát s jablky .....	164
Osvěžující salát z pohanky .....	164
Obvyčejný venkovský salát z ječmene .....	164
Sýrový salát s praženými vločkami .....	165
Těstovinový salát se sýrem a avokádem .....	165
Rýžový salát s bylinkami a zeleninou .....	165
Italský salát s tuňákem na revmatismus .....	165
Pikantní rajčatová zálivka na salát .....	165
Sójová zálivka s česnekem .....	165
Cibulovo-kaparová zálivka .....	165

## BYLINKY, KTERÉ CHUTNAJÍ I LÉČÍ ..... 166

### POMAZÁNKY, STUDENÁ KUCHYŇÉ..... 168

Pažitková pomazánka .....	168
Jemná tvarohová pomazánka .....	168
Droždňová pomazánka .....	168
Zeleninová směs .....	168
Celerová pomazánka .....	168
Řeřichový krém .....	168
Pomazánka s ptačincem .....	168
Pohanková pomazánka .....	168
Pomazánka z cizrny .....	169
Plněná rajčata .....	169
Rajčata plněná helmelinovou náplní .....	169
Plněné papriky .....	169
Řápkové lodičky .....	169
Plněný grep .....	169
Předkrm s olivami .....	169
Roláda ze sýra .....	169
Bylinkový dresink .....	169

### POLÉVKY ..... 170

Rajská polévka s jogurtem a vločkami .....	170
Ovesná polévka pro diabetiky .....	170
Droždňová polévka se zeleninou .....	170
Rychlá brynzová polévka .....	170
Bačovská brynzová polévka .....	170
Nudlová polévka s tofu .....	170
Pivní polévka se žlutky .....	170
Pivní polévka pro spravení chuti .....	170
Šlemová polévka z krup .....	171
Vinná polévka .....	171
Pikantní krupicová polévka .....	171
Česnáčková bramboračka .....	171
Strava proti kornatění cév .....	171
Cibulačka flamendr .....	171
Léčivá mrkvová polévka .....	171
Polévka pro muže .....	171
Špenátová polévka .....	172
Polévka z červené řepy .....	172
Jarní zeleninová polévka s vitamínovým světlem .....	172
Čočková polévka s rýží a kopřivami .....	172
Kopřivová polévka .....	172
Polévka s řebříčkem .....	172
Jitrocelová polévka .....	173
Fenyklová polévka .....	173
Teplá bylinná polévka .....	173
Polévka tarator .....	173
Studená zeleninová polévka .....	173
Studená rajská polévka .....	173
Letní ovocná polévka .....	173
Studená jablková polévka .....	173

### POKRMY Z MASA ..... 174

Kuře na rajčatech .....	174
Česnekové kuřátko s bylinkovou omáčkou .....	174
Kuřečí závitky s kysaným zelím .....	174
Kuřečí závitky princezny Pampelišky .....	174
Kuře v ořechové omáče .....	174
Pečené kuře (při nemoci žlučníku) .....	175
Krůtí maso s rozmarýnem .....	175
Krůtí burger .....	175
Važené hovězí maso v zelenině .....	175

Španělská žebra podle pradědy .....	175
Vepřový kotlet na karafiátech a pampeliškovém medu .....	175
Játra na šalvěji .....	175
Pečená ryba (při nemoci žlučníku) .....	175
Ryba s plísňovým sýrem .....	176
Podkovy kapra na křenu .....	176
Pstruhová lahůdka .....	176
Pstruh na bylinkách v hlívě uštrícené .....	176
Filé zapečené na čínské zelenině .....	176
Pečené ryby po švédsku s koprem .....	176
Makrela s bylinkami a jablkovou omáčkou .....	176

## **ZELENINOVÁ JÍDLA ..... 177**

Špenát zapečený se žampiony .....	177
Špenát s čedarem a vejci .....	177
Špenátové palačinky .....	177
Špenátové noky .....	177
Vařený květák s houskou .....	177
Květákový náyp se šunkou .....	177
Špenát z brokolice .....	177
Brokoliceová chufovka .....	178
Brokolice s holandskou omáčkou .....	178
Dietní brokolice v palačinkovém těstíčku .....	178
Celer smažený v sýrovém těstíčku .....	178
Dušený celer po čínsku .....	178
Pórkové rolky .....	178
Pórková kaše .....	178
Pórkové rizoto .....	179
Rýže s cibulí a kořenovou zeleninou .....	179
Cibule v těstíčku .....	179
Cibule se šunkovou nádivkou .....	179
Cibule dušená s jablky .....	179
Plněné zelné listy .....	179
Zelené růžičky kapusty .....	179
Kapusta na způsob mozečku .....	179
Kapustové závitky .....	180
Plněné kedlubny .....	180
Černý kořen zapečený se sýrem .....	180
Pyré z červené fepy se smetanou .....	180
Okurky plněné houbami .....	180
Jižanská pochoutka .....	180
Zapékaná rajčata plněná houbami .....	180
Cukety po fecku .....	181
Patisonový guláš .....	181
Baklažány plněné telecím masem .....	181
Tykev na smetaně .....	181
Balíčky z hlávkového salátu .....	181
Jarní špenát z kopřiv a pampelišek .....	181
Kopřivy jako mozeček .....	181
Obalované kosmatice .....	181
Jarní bezové placky .....	182
Grilovaná zelenina marinovaná v olivovém oleji .....	182
Míchaná zelenina s česnekem .....	182
Zeleninový pudink .....	182
Zeleninová směs s rokfórovou omáčkou .....	182
Paštika paní zahradnice s pažitkovou omáčkou .....	182
Velikonoční nádivka pro vegetariány .....	183
Artyčoky s omáčkou .....	183
Naklíčená cizrna na rajčatech .....	183
Vařený chřest s jogurtem .....	183
Dušený štovík .....	183
Chmelové výhonky .....	183
Pampelišková smaženice .....	183

Jarní pochutnáničko z bylinek a natí s bramborovým přelivem .....	183
---	-----

## **BRAMBORY, TĚSTOVINY ..... 184**

Brambory s hráškem a cibulí .....	184
Rozmarýnové brambory .....	184
Strakaté brambory .....	184
Lindušky .....	184
Plněný bramborový knedlík s pampeliškovým špenátem .....	184
Zelená louka .....	184
Spagety se zeleninou a houbami .....	185
Těstoviny s luštěninami .....	185
Těstoviny zapečené s brokolicí .....	185
Fličky s květákem .....	185
Kolínka s fazolkami .....	185
Zelné fličky .....	185
Těstoviny s pórkem .....	185

## **OSTATNÍ BEZMASÁ JÍDLA ..... 186**

Čočka se švestkami .....	186
Fazole s ořechy .....	186
Housky plněné čili fazolemi .....	186
Topinka paní zahradnice .....	186
Topinky se sýrem feta .....	186
Hlívkové špízy .....	186
Žampiony s bylinkami .....	186
Hřibková omáčka .....	187
Bylinková omeleta s jogurtovou zálivkou .....	187
Šunkové závitky s banány .....	187
Vajíčka s křenem .....	187
Jogurt s česnekem – rychlovka .....	187
Knedlíčky z kysaného zelí .....	187
Knedlíky z černého chleba .....	187
Houskový knedlík s droždím a sójovou moukou .....	187

## **BYLINKOVÉ OMÁČKY, OCTY, OLEJE .... 188**

Studená omáčka z jarních bylinek .....	188
Bavorský křen .....	188
Brusinkový křen .....	188
Jablečný křen .....	188
Ořechový křen .....	188
Ořechová omáčka s bazalkou .....	188
Bazalková omáčka .....	188
Studená křenová omáčka .....	188
Tvarohový dip s karotkou .....	189
Zdravá majonéza .....	189
Studená majonéza ze sójové mouky .....	189
Jogurtová omáčka s bylinkami .....	189
Šípková omáčka .....	189
Brusinková omáčka .....	189
Zdravý bylinkový ocet .....	189
Rybizový ocet .....	189
Šalvějový ocet .....	189
Bylinkový olej .....	189

## **SÓJOVÉ POKRMY ..... 190**

Základní příprava sójového masa .....	190
Guláš „Sója-vita“ .....	190
Sójový guláš s fazolkami .....	190
Sójová čína se zeleninou .....	190
Medailonky obalované v cornflakes .....	190
Sójové šunkové kuličky s křenovou omáčkou .....	190

Sójové karbanátky .....	191
Zapečené sójové boby .....	191
Sójové boby s houbami .....	191
Nákyp z těstovin se sójovým masem .....	191
Pečené tofu kostky .....	191
Tofu se zelím a žampiony .....	191

## **ZDRAVÁ OBILNINOVÁ KUCHYŇÉ ..... 192**

Ovesná kaše .....	192
Ovesný mozeček .....	192
Kroketky z ovesných vloček .....	192
Pohanková kaše .....	192
Babiččina pohanková kaše na vysoký krevní tlak ..	192
Pohankové rizoto .....	192
Kukuřičná kaše .....	192
Kukuřičná kaše naslano se strouhanou mozzarellaou .....	192
Jáhlové škrbáčky – při chudokrevnosti .....	193
Horácká jáhlová kaše .....	193
Krupoto – při potížích se žlučníkem .....	193
Jarní kroupy .....	193
Karbanátky z obilného šrotu .....	193
Pšeničný nákyp se sójovými boby .....	193
Prosný nákyp s jablky .....	194
Vločkové karbanátky s kapustou .....	194
Rýžové lívancečky .....	194
Palačinky z kukuřice .....	194
Corn frites .....	194
Vločková omeleta se sýrem .....	194
Palačinky z ovesných vloček .....	194

## **MÜSLI, SUŠENÉ OVOCE, KLÍČKY ..... 195**

Müsli .....	195
Ovocné müsli .....	195
Müsli se sušeným ovocem .....	195
Müsli s jablky a hroznovým vínem .....	195
Bezinkové müsli .....	195
Ovocná mléčná rýže .....	195
Tvaroh s klíčky .....	195
Snídaně z obilných klíčků .....	195
Merenda .....	195

## **SLADKÉ POKRMY ..... 196**

Jablečné lívance .....	196
Jablkové placičky s rybízovou marmeládou .....	196
Medová lívancečky .....	196
Mečová omáčka k lívancům .....	196
Amolety z jemně mleté celozrnné pšeničné mouky ..	196
Ovocný bramborák .....	196
Jahody v těstíčku se žlutkovou omáčkou .....	196
Smažené rýžové chipsy s vinným šodó .....	197
Smažené kosmatice .....	197
Broskve plněné lučinou nebo žervé .....	197
Meruňkové knedlíky z bramborového těsta .....	197
Vločkový nákyp s ovocem .....	197
Vločkobába .....	197
Krupicový nákyp s tvarohem .....	197

## **DEZERTY ..... 198**

Pyré ze sušeného ovoce .....	198
Muzika .....	198
Jogurt .....	198

Jogurtový dezert .....	198
Jablkový tvaroh proti zácpě .....	198
Oříškový flip .....	198
Sněhurčín pohár .....	198
Sladké potěši .....	198
Popcorn s ovocem v barevném aspičku .....	199
Leštěný ovocný špíz .....	199
Jablka s medem .....	199
Jablka s čepičkou .....	199
Meruňkový sýr (na zdobení, nebo jako bombony) ..	199
Lipové bonbony proti kašli .....	199
Ibiškové bonbony .....	199
Banánová zvířátka .....	200
Banánový svícen .....	200
Banánové probuzení .....	200
Jogurt s banány a oříšky .....	200
Ledový banánový krém .....	200
Ovocný pohár z čerstvého ovoce .....	200
Melounový šerbet .....	200
Domácí zmrzlina .....	200
Domácí rýžová zmrzlina .....	200

## **PEČIVO ..... 201**

Ovesné koláčky I .....	201
Ovesné koláčky II .....	201
Zdravé ovesné placičky I .....	201
Zdravé ovesné placičky II .....	201
Pečené müsli .....	201
Jablkové müsli tyčinky .....	201
Ovesná granula se semínky .....	201
Kešu – ananasová granula .....	202
Vařený dort se sušeným ovocem .....	202
Měsíčekový koláč .....	202
Švestková romance .....	202
Ovoce v županu .....	202
Celozrnné těstové myšky .....	202
Mrkvové kuličky .....	203
Mrkvový koláč se sójou .....	203
Sójový ovocný chlebiček .....	203
Sójový makovník .....	203
Dýňový koláč .....	203
Hromádky s vločkami a ořechy .....	203
Malé máslové závitky .....	204
Pomerančovo-medový popcorn .....	204
Anýzové sušenky .....	204
Anglické sušenky .....	204
Mandlový salámek .....	204
Kávové rohlíčky .....	204
Závin .....	204
Bezlepkové piškoty .....	205
Vitamínové čarování pro děti i dospělé .....	205
Švestkový závin s lesní kvelelou .....	205
Zeleninový štrúdl .....	205
Závin se zeleninou .....	205
Slané brynzové tyčky .....	205
Brynzové pečivo .....	206
Zelné placky .....	206
Bylinkový chléb .....	206
Špaldový chléb s dýňovými semínky .....	206
Banketní pečivo z celozrnné mouky .....	206
Plněné bylinkové svítky .....	206

## **REJSTRÍK NEDUHŮ A POTÍŽÍ ..... 207**



<b>Kostival lékařský</b> .....	25	Plicní čaj .....	30
Kostivalový prášek .....	25	<b>Prvosenka jarní – petrklíč</b> .....	31
Kostivalový obklad na podlitiny .....	25	Petrklíč proti kašli .....	31
<b>Kozlík lékařský</b> .....	26	<b>Přeslička rolní</b> .....	31
Kozlíkový čaj .....	26	Čistící kúra z přesličky rolní .....	31
Kozlík na ledviny .....	26	Přesličkový čaj .....	31
Lék na dobrý spánek .....	26	<b>Řebříček obecný</b> .....	31
<b>Křen selský</b> .....	26	Čaj odstraňující bolesti v zádech .....	31
Křen s medem .....	26	Řebříček na počasí a migrénu .....	31
Křenový punč s aspirinem (na bolest v krku) .....	26	<b>Řepík lékařský</b> .....	31
Křenový sirup .....	26	Čaj z řepíku lékařského .....	31
Křenový sirup na chřipku, chrapot a kašel .....	26	<b>Sedmikráska chudobka</b> .....	31
Křenové víno .....	26	Sedmikráska na posílení zraku .....	31
Křenový ocet .....	26	Sedmikráska na kašel .....	31
Křenová placka na revmatismus .....	26	Čaj při bolesti hlavy .....	31
<b>Levandule lékařská</b> .....	27	<b>Sléz přehližený</b> .....	32
Levandule na sennou rýmu .....	27	<b>Šalvěj lékařská</b> .....	32
<b>Lípa obecná</b> .....	27	Nálev ze šalvěje .....	32
Čaj z lipového květu .....	27	Při návalech .....	32
Při chřipce .....	27	Kloktadlo ze šalvěje .....	32
Když děti neklidně spí .....	27	<b>Třezalka tečkovaná</b> .....	32
Zázračný lektvar na suchý průduškový kašel a zánět průdušek .....	27	Na bolest nervů a zubů .....	32
Na vyrovnání funkce ledvin .....	27	Oléj svatého Jana .....	32
<b>Maceška polní</b> .....	27	<b>Tymián obecný</b> .....	32
<b>Majoránka zahradní</b> .....	27	Čaj na trávení .....	32
Čaj z majoránky .....	28	Odvar na žaludeční potíže .....	32
Čaj proti kašli .....	28	<b>Vachta třilistá – hořký jetel</b> .....	33
Cibulový čaj s majoránkou .....	28	Odvar na špatné trávení .....	33
Majoránka na břišní bolesti .....	28	<b>Vřes obecný</b> .....	33
Oléj z majoránky .....	28	Vřesový čaj .....	33
Medicína proti kašli a chrapotu .....	28	<b>Yzop lékařský</b> .....	33
<b>Máta peprná</b> .....	28	Čaj z yzopu proti plynatosti .....	33
Odvar z máty peprné .....	28	<b>Zázvor pravý</b> .....	33
Máta peprná na pleť .....	28	Zázvorový čaj proti nachlazení .....	33
<b>Mateřidouška obecná</b> .....	28	Zahřívací zázvorový obklad .....	33
Mateřidoušková koupel na unavené nohy .....	28	<b>Zeměžluč lékařská</b> .....	33
<b>Meduňka lékařská</b> .....	29	Čaj ze zeměžlučí .....	33
Meduňkový čaj proti škytavce .....	29	<b>ČAJE Z BYLINNÝCH SMĚSÍ</b> .....	34
Meduňka na uklidnění .....	29	Příprava bylinkových čajů .....	34
<b>Měsíček lékařský</b> .....	29	Preventivní čaj proti nachlazení .....	34
Měsíček na křečové žíly .....	29	Proti rýmě a nachlazení .....	34
Měsíčkový čaj .....	29	Čaj při rýmě .....	34
<b>Netřesk střešní</b> .....	29	Čaj na nachlazení .....	34
<b>Ořešák královský</b> .....	29	Dvojitý čaj .....	34
Ořeškový čaj na kašel .....	29	Čajová směs na pocení .....	34
Ořeškový med .....	29	Lipový čaj na pocení .....	34
<b>Ostropestřec mariánský</b> .....	29	Výborný čaj při nachlazení .....	34
Odvar z ostropestřce mariánského .....	29	Babiččin čaj proti chřipce .....	34
<b>Pampeliška – smetanka lékařská</b> .....	30	Čaj proti chřipce s mátou .....	35
Napaste se pampelišek .....	30	Čaj na noc při chřipce .....	35
Proti horečce .....	30	Jablečno-bylinkový čaj .....	35
<b>Pelyněk pravý</b> .....	30	Čaj proti kašli I. ....	35
Na dvanácterníkové vředy .....	30	Čaj proti kašli II. ....	35
<b>Plicník lékařský</b> .....	30	Čaj proti kašli III. ....	35
Plicníkový čaj .....	30	Čaj proti kašli IV. ....	35
Užívání při silném zahlenění .....	30	Čaj proti kašli V. ....	35
<b>Podběl lékařský</b> .....	30	Čaj na suchý kašel .....	35
Čaj z podbělu .....	30	Odvar na dráždivý kašel .....	35

Čaj na odhlenění a posílení imunity .....	35	Rychlovka proti nadýmání .....	41
Petrklíčový čaj na odhlenění.....	36	Žaludeční katar a nadýmání .....	41
Při potížích s průduškami .....	36	Čaj na slinivku břišní .....	41
Zázračný průduškový čaj .....	36	Čaj na žlučník .....	41
Čaj na průdušky I.....	36	Čaj při bolestech žlučníku.....	41
Čaj na průdušky II.....	36	Čaj na zažívání nebo žlučnickové potíže .....	41
Čaj na průdušky III.....	36	Žlučnickový čaj .....	41
Čaj na astma .....	36	Dobrá funkce žlučníku .....	41
Při plicních potížích .....	36	Na žlučnickové obtíže .....	41
Alergická rýma.....	36	Proti žlučovým kamenům.....	42
Čajová směs na angínu.....	36	Játra – žlučník.....	42
Lečivá kúra při čechech na mandlích .....	36	Čaj na nervy, zažívání a játra .....	42
Čaj proti migréně.....	36	Čaj na vyčištění jater .....	42
Při bolestech hlavy.....	37	Čaj na zlepšení funkce jater .....	42
Čaj proti bolestem hlavy .....	37	Čaj na zánět jater .....	42
Čaj na dobré spaní.....	37	Sedmikráskový čaj na játra .....	42
Petrklíčem proti nespavosti .....	37	Čaj proti průjmům.....	42
Čaj proti nespavosti a dalším potížím .....	37	Při průjmech a střevních kolikách.....	42
Třezalková čajová směs pro spaní .....	37	Čaj (odvar) proti průjmu .....	42
Čaj pro nespavé dítě .....	37	Čajová směs proti nadýmání .....	42
Čaj k harmonizaci životních sil .....	37	Čaj našich babiček na odvádění větrů .....	42
Čaj na zklidnění nervů .....	37	Dětský čaj proti plynatosti .....	43
Na nervovou podrážděnost .....	37	Čaj proti zácpě a větrům .....	43
Uklidňující čaj I .....	37	Čaj na ledviny .....	43
Uklidňující čaj II .....	37	Ledvinový čaj .....	43
Oblíbená a léty prověřená směs pro uklidnění nervů.....	38	Čaj na pročistění ledvin .....	43
Čaj proti stresu.....	38	Čaj na rozpouštění ledvinových kamenů .....	43
Koprový čaj.....	38	Čaj proti nočnímu pomočování.....	43
Čaj proti jarní únavě.....	38	Čaj proti nočnímu pomočování dětí.....	43
Čaj proti únavě .....	38	Čaj na potíže s močovým měchýřem.....	43
Čaj proti citlivosti na změny počasí .....	38	Močopudný čaj .....	43
Čaj pro zlepšení paměti.....	38	Čaj na urologické problémy.....	43
Čaj na dobrou kondici .....	38	Čaj při potížích s prostatou .....	43
Čaj pro dobrou náladu .....	38	Mužské potíže .....	44
Fenyklový čaj „Dobrá nálada“ .....	38	Čaj při impotenci a frigiditě.....	44
Účinný bylinkový čaj .....	38	Čaj při menstruačních obtížích .....	44
Míchaná čajová směs .....	39	Bolestivá menstruace .....	44
Sedmikráskový čaj .....	39	Čaj při silném menstruačním krvácení.....	44
Rozmarýn do čajové směsi .....	39	Čaj při lehkém poševním výtoku .....	44
Čaj proti kornatění tepen mozkových tkání a na snížení tlaku .....	39	Ženský čaj na kdeco .....	44
Čaj na nízký krevní tlak .....	39	Čaj na návaly horka .....	44
Na vysoký krevní tlak .....	39	Čaj proti bolestem.....	44
Uklidňující čaj při srdečních potížích .....	39	Čaj na zánět žil .....	44
Srdeční čaj .....	39	Čaj na revma .....	44
Čaj na pročistění tepen .....	39	Křeče dolních končetin .....	44
Bylinná směs proti cholesterolu .....	39	Čaj z kopřivy a přesličky rolní .....	45
Jak vyzrát na arteriosklerózu .....	39	Kopřiva a chudokrevnost .....	45
Čaj pro nemocné cukrovkou .....	40	Čaj na zlepšení srážlivosti krve .....	45
Borůvkový čaj pro diabetiky .....	40	Český ženšen .....	45
Čaj pro látkovou výměnu .....	40	Univerzální čistící čaj .....	45
Kostivalový žaludeční čaj .....	40	Čaj z měsíčku lékařského .....	45
Čaj na žaludek.....	40	Čaj na pročistění krve I.....	45
Čaj pro dobré zažívání.....	40	Čaj na pročistění krve II.....	45
Čaj na trávení .....	40	Čaj pro zlepšení pokožky .....	45
Zaživací trakt (žaludek – střeva – slinivka).....	40	Čaj proti akné .....	45
Prekyselený žaludek (prevence proti rakovině střev i proti nadýmání a průjmům).....	40	Pleťová turodivost .....	45
Čaj na pálení žáhy .....	40	Čaj pro jarní kuru.....	45
Recept na vyhojení žaludečních vředů .....	40		
Na žaludeční vředy a vředy dvanácterníku .....	41	<b>RECEPTY LIDOVÝCH LÉČITELŮ.....</b>	<b>46</b>
Potravinové plísňe – očista žaludku .....	41	Ozdravná kúra podle Jiřího Jančí .....	46
Fenyklový čaj proti nadýmání .....	41	Dobry recept na čištění krve podle Kneippa .....	46
		Čaj pro diabetiky podle švýcarského lidového léčitele .....	46
		Čaj na průdušky od báby Kamenické z Radnic .....	46

Březový recept podle léčitele J. Prouzy .....	46
Na bolest zad podle Marie Treben.....	46
Recepty mladice ze Záhořan.....	46
Rodinná čajová směs podle Marie Treben.....	47
Čaj vhodný po užívání antibiotik podle pátera Ferdy .....	47
Prostředek na uvolnění nosních dutin podle pátera Ferdy .....	47
Bezinkové obklady podle pátera Ferdy.....	47
Čaj na pročistění krve podle Fritze Geigera.....	47
Pomoc při gynekologických problémech dle starého léčitele.....	47
Recept na posílení organismu podle Marie Treben... 47	
Pomoc při „zastydle“ menstruaci podle pátera Ferdy .....	47

## **MED Z RŮZNÝCH BYLIN..... 48**

Pampeliškový med .....	48
Sedmikráskový med .....	48
Hluchavkový med .....	48
Med z bezových květů I .....	48
Med z bezových květů II .....	48
Med z černého bezu s lipovým květem.....	48
Med z černého bezu s heřmánkem .....	48
Podbělový med I.....	49
Podbělový med II.....	49
Třezalkový med.....	49
Bylinkový med s květy .....	49
Růžový med na srdce.....	49
Med ze smrkových výhonků .....	49
Léčivý med na průdušky .....	49
Cibulový med.....	49

## **LÉČIVÉ VČELÍ PRODUKTY..... 50**

<b>Med</b> .....	50
Obrana proti rýmě.....	50
Lektvar proti chrapotu.....	50
Medová maska na rozpraskané rty.....	50
<b>Mateří kašička</b> .....	50
<b>Včelí pyl</b> .....	50
<b>Včelí vosk</b> .....	50
Včelí krém proti vráskám.....	50
<b>Propolis</b> .....	50
Propolisová mast .....	50

## **TINKTURY, KAPKY..... 51**

Propolisová tinktura .....	51
Tinktura z měsíčku lékařského .....	51
Oblíbený výtažek při kolikách a nadýmání .....	51
Při nechutenství .....	51
Žaludeční kapky .....	52
Kapky na dobré zažívání .....	52
Žaludeční lék z třezalky .....	52
Oil z třezalky .....	52
Karmelitské kapky .....	52
Tinktura proti průjmu .....	52
Omanová tinktura .....	52
Meduňkové kapky (při neurastenii, migréně a zažívacích potížích) .....	52
Srdeční kapky .....	52
Měsíčkový olej.....	52
Olivový olej na kašel .....	52

Tinktura z divizny (na kašel, nachlazení).....	53
Trnkový extrakt .....	53
Andělíková trest .....	53
Hřebíčkové kapky i mazání .....	53
Baldriánové kapky neboli kozlíková tinktura .....	53
Uklídnující kapky .....	53
Česnekový elixír.....	53
Kopřivová tinktura .....	53
Heřmánková tinktura .....	53
Tinktura proti revmatismu a neuralgickým bolestem .....	53
Výtažek z česneku medvědího .....	53

## **MASTIČKY, OLEJČKY A JINÁ MAZÁNÍ .. 54**

Zhotovení masti .....	54
Měsíčková mast I.....	54
Měsíčková mast II.....	54
Měsíčková mast III .....	54
Kostivalová mast I.....	54
Kostivalová mast II .....	54
Kostivalová mast III .....	54
Mastička na rány .....	54
Řepíková mast .....	55
Řebříčková mast .....	55
Vynikající mast na hojení ran .....	55
Mast na bolesti kloubů a zad .....	55
Mast na bolesti zad a končetin .....	55
Mast na podlitiny .....	55
Zázračná mast proti krvavým podlitinám .....	55
Mast na zánět křečových žil .....	55
Mast na bérčové vředy .....	55
Mast na hemoroidy I.....	56
Mast na hemoroidy II.....	56
Mast na opařeniny .....	56
Na ekzém.....	56
Meruňková mast .....	56
Majaránková mast při rýmě .....	56
Hřebíčkový lék na únavu .....	56
Mast při bolestech trojklaného nervu, zubů .....	56
Kapky na spáleniny .....	56
Na modřiny.....	56
Kostivalový extrakt .....	56
Mazání na regeneraci tkání.....	57
Kostivalové mazání .....	57
Mazání na páteř.....	57
Zelené mazání na klouby .....	57
Mazání na bolavé klouby.....	57
Mazání na revma .....	57
Proti revmatickým bolestem .....	57
Česnekové mazání .....	57
Pivoňkové mazání .....	57
Kaštanák .....	57
Lilový líh na drobné rány, odřeniny, vyrážky, opary.....	57
Výtažek na léčbu kožní plísně .....	58
Lihový výtažek z kopřivy na kuří oko.....	58
Pampeliškový balzám.....	58
Balzám z měsíčku lékařského .....	58
Měsíčkové máslo .....	58
Mazání „proti všemu, co bolí“ .....	58
Mazání na popáleniny.....	58
Oil na spáleniny .....	58
Oilová emulze z aloe .....	58
Oil na zanícené křečové žíly.....	59

Koriandrové čarování .....	59
Třezalkový olej .....	59
Olej z majoránky zahradní .....	59
Mateřidouškový olej .....	59
Mátový olej .....	59
Měsíčkový olej (na ekzémy, výrážky, jako pletová maska...) .....	59
Růžový olej .....	59

## **LĚČIVÉ OBKLADY .....** 60

Křenová placka I .....	60
Křenová placka II .....	60
Kostivalová placka .....	60
Obklady na bolestivá místa .....	60
Obklady z čerstvých listů podbělu .....	60
Obklady z jitrocele .....	60
Zábal na artrózu .....	60
Obklady z listů černého bezu .....	60
Obklad na křečové žíly .....	60
Zánět žil a cév .....	60
Obklad na pohmoždění .....	60
Obklady na proleženiny .....	61
Obklad na hojení ran a vředů .....	61
Léčivý obklad na panaritium (lokalizovaný zánět na prstech ruky, nejčastěji v oblasti posledního článku) .....	61
Obklad na žlučník .....	61
Obklad na slinivku .....	61
Mátové víno na obklady .....	61
Obklad na prsa .....	61
Obklad na rozpukané bradavky .....	61
Obklad na bradavice .....	61
Obklad na bolavou hlavu .....	61
Obklady na zánětlivá a hnisavá onemocnění .....	61
Heřmánkový obklad .....	62
Šalvějový obklad .....	62
Présličkový obklad .....	62
Slézový obklad .....	62
Obklad ze lněného semínka .....	62
Obklad při horečce .....	62
Obklad na krk proti nachlazení a angíně .....	62
Cibulový zábal na bolest v krku .....	62
Cibulový obklad na krk .....	62
Zábal z ovesných vloček .....	62
Zábal ze sádlu s oříškem .....	62
Obklad na unavené oči .....	62
Obklad na ječná zrna .....	63
Obklad na unavené a podrážděné oči .....	63
Obklady na oteklá víčka .....	63
Rychlá maska na oteklé oči .....	63
Obklad na obličej proti akné .....	63
Obklad při kožní plísni .....	63
Roztok na ekzém .....	63
Opuchlinka .....	63
Na revma a oteklé nohy .....	63

## **LĚČIVÉ KOUPELE .....** 64

Koupeľ z černého bezu na chřipku .....	64
Koupeľ na studené nohy .....	64
Koupeľ na osvěžení (když nás bolí „celý člověk“) .....	64
Meduňková koupeľ pro dobrou náladu .....	64
Mátová koupeľ .....	64
Tymiánová koupeľ .....	64
Květy vyhlazují a zjemňují pokožku .....	64

Mandarinková koupeľ na zpevnění kůže .....	64
Kokosová koupeľ .....	64
Koupeľová přísada .....	64
Luční kvítí dodá kůži pružnost .....	64
Bylinná přísada do koupele .....	64
Koupeľ z bylinkových olejů .....	65
Mléčná koupeľ .....	65
Levandulová koupeľ .....	65
Levandulová posilující koupeľ .....	65
Vzpružující puškvorcová koupeľ .....	65
Posilující otrubová koupeľ .....	65
Koupeľ z ovsu .....	65
Présličková koupeľ .....	65
Lipová koupeľ při nespavosti .....	65
Ocet na uklidnění .....	65
Koupeľ na bolest nervů .....	65
Koupeľ v řebříčku .....	65
Sedací řebříčková koupeľ .....	66
Sedací koupeľ ze šalvěje .....	66
Šalvěj proti kožním nemocem .....	66
Koupeľ z fialky na rány .....	66
Chmelová koupeľ na pohmoždění .....	66
Sedací koupeľ na hemoroidy .....	66
Ocet z pampelišek .....	66
Směs bylinek na ekzém .....	66
Třezalkový odvar na ekzém .....	66

## **PĚČE O RUCI A NOHY .....** 67

Mast na jemné ruce .....	67
Balzám na ruce .....	67
Hebké ruce .....	67
Bramborový krém na ruce .....	67
Recepty na změknutí rukou .....	67
Kúra pro suchou kůži .....	67
Lék na červené ruce .....	67
Pro pěstěné ruce .....	67
Praskání nehtů .....	68
Lámající se nehty .....	68
Kúra při lámavosti nehtů .....	68
Péče o nehty .....	68
Snadnější manikúra .....	68
Zarůstající nehty .....	68
Potí se vám ruce .....	68
Skvrny na rukou .....	68
Mast na rozpaskanou kůži .....	68
Peeling na nohy .....	68
Na popraskané paty .....	68
Plíseň na nohou .....	68
Výtažek na léčbu kožní plísně I .....	68
Výtažek na léčbu kožní plísně II .....	68
Mykóza chodidel .....	68
Lék na plíseň pod nehty .....	69
Hojivý zábal na celulitidu .....	69
Čaj na celulitidu .....	69
Masážní olej proti celulitidě .....	69
Koupeľ nohou z kopřivy .....	69
Chrpová koupeľ .....	69
Koupeľ z kostivalu lékařského .....	69
Koupeľ na unavené nohy .....	69
Procedura k odstranění únavy nohou a ke zlepšení krevního oběhu .....	69
Bezinkový ocet na unavené nohy .....	69
Mléčná lázeň pro nohy .....	69
Citronová koupeľ na nohy .....	70

Bezová koupel.....	70	Banánovo-tvarohová maska .....	75
Prostředek na popraskanou kůži.....	70	Ananasová maska.....	75
Obklad na ztvrdlou kůži na chodidlech.....	70	Kivi maska.....	75
Jogurtový zábal na nohy.....	70	Melounová maska.....	75
Papájový zábal na nohy.....	70	Pleťová maska z papáji.....	76
Prokrvení nohou.....	70	Pleťová maska z pomeranče.....	76
Koupel na studené nohy.....	70	Pomeranč pro svěží pleť.....	76
Konec trápení s ostruhami.....	70	Maska pro krásnou pleť.....	76
Péče o žíly.....	70	Pomerančovo-žlutková maska proti stárnutí.....	76
		Maska ze slézu a bílkového sněhu.....	76
		Citronovo-bílková maska.....	76
		Maska na suchou pleť.....	76
		Arašídový olej uchová pružnost.....	76
		Slunečnicová pleťová maska.....	76
		Zitná maska.....	76
		Maska s lněným semínkem.....	76
		olejová maska pro suchou pleť.....	77
		Bezinková pleťová voda.....	77
		Měsíčkový odvar.....	77
		Heřmánková pleťová voda.....	77
		Jitrocelová pleťová voda.....	77
		Bezová pleťová voda.....	77
		Pomerančová kúra na pleť.....	77
		Jahodová pleťová voda.....	77
		Růžová pleťová voda.....	77
		Fenyklvá pleťová voda.....	77
		Pleťová voda s medem a fenyklem.....	77
		Zázvor pomáhá k pročištění pokožky.....	77
		Hlohová pleťová voda.....	78
		Medová pleťová voda.....	78
		Lidový prostředek na změknutí kůže.....	78
		Pleťová voda z mrkve.....	78
		Pleťová voda z jahodníku.....	78
		Máta na mastnou pleť.....	78
		Zázvor a fenykl.....	78
		Mléko na pokožku.....	78
		Čistící pleťové mléko.....	78
		Peeling z kávy.....	78
		Osvěžení a čištění pleti.....	78
		Čistící pleťové mléko s tymiánem a mátou.....	78
		Pleťové mléko z kiwi.....	78
		Heřmánkové čistící mléko (pro suchou a citlivou pleť).....	79
		Propolisová mast na akné.....	79
		Tip pro akné.....	79
		Domácí přírodní kosmetika na akné.....	79
		Pro zdravou pleť.....	79
		Nejúčinnější směs na akné.....	79
		Svěží pleť.....	79
		Proti pihám.....	79
		Alergické reakce po holení.....	79
		Citronové desatero v kosmetice.....	79
		<b>PÉČE O ZUBY A ÚSTNÍ DUTINU.....</b>	<b>80</b>
		Bílé zuby.....	80
		Bělení zubů.....	80
		Proti zabarvení zubů.....	80
		Krásné a zdravé zuby.....	80
		Bolest zubů.....	80
		Bolesti zubů a parodontóza.....	80
		Čaj proti zubnímu kazu.....	80
		Hřebíčková žvýkačka.....	80
		Hřebíček proti bolesti zubů.....	80
		Hřebíčkový olej na afty.....	80

Kloktadlo z hřebíčku .....	80
Borůvková tinktura.....	80
Výplach na afty.....	81
Salvějový medový čaj na dásně.....	81
Aloe na dásně.....	81
Ústní voda pro svěží dech.....	81
Ústní voda k masáží dásní.....	81
Roztok při zánětu v dutině ústní.....	81
Léčba zánětů dutiny ústní.....	81
Pro svěží dech.....	81
Proti nátkám – oparu.....	81
Růže a hlas.....	81

## **PÉČE O VLASY..... 82**

Kopřivová vlasová voda.....	82
Mátová vlasová voda.....	82
Vlasové nálevy.....	82
Vlasová voda z kopřiv a rozmarýny.....	82
Vlasová kúra z kopřiv.....	82
Odvar z kopřiv proti vypadávání vlasů.....	82
Tinktura z kopřivy proti plešatosti.....	82
Tinktura z kostivalu na růst vlasů.....	82
Prostředek z kořene lopuchu.....	83
Jak se zbavit lupů.....	83
Medová kúra proti lupům.....	83
Vodička proti lupům.....	83
Recepty na upevnění vlasů a odstranění lupů.....	83
Zvětšení objemu vlasů.....	83
Vlasový zábal.....	83
Vůně a lesk vlasů.....	83
Pro lesk vlasů.....	83
Lopuchový olej pro krásné vlasy.....	83
Citrusová bomba.....	83
Tajemství nádherně lesklých vlasů.....	84
Čarovná levandule.....	84
Květy heřmánku na vlasech.....	84
Aloe pro krásnější vlasy.....	84
Vejce a pivo na vlasy.....	84
Ochranná vlasová maska.....	84
Maska pro lesk vlasů.....	84
Olejíček proti padání vlasů.....	84
Na zhoustnutí vlasů.....	84
Nadměrné padání vlasů.....	84
Vynikající kúra na unavené vlasy.....	84
Zábal na vlasy.....	85
Vlasový balzám.....	85
Vaječný šampon na suché vlasy.....	85
Rýžový šampon ze slupek.....	85
Šampon z manga.....	85
Šampon z mořských řas.....	85
Líska pro růst vlasů.....	85
Šedivé vlasy.....	85
Na padání a zhoustnutí vlasů.....	85
Jídelníček pro suché a normální vlasy.....	85

## **PRO ŽENSKOU KRÁSU A ZDRAVÍ..... 86**

Babiččin elixír pro zdraví a krásu.....	86
Recept na krásu.....	86
Pampeliška na krásu.....	86
Vyhlazování vrásek.....	86
Proti vráskám a unavené pleti.....	86
Oddálení vzniku vrásek pomáhají tyto recepty.....	86
Na unavenou pleť.....	86

Zjemnění kůže a pleti.....	86
Recept na zjemnění kůže.....	86
Červený nos.....	86
Zábal ze sněhu z bílků na vrásčité krk.....	87
Pro pěkná ňadra.....	87
Několik rad pro ženy.....	87
Jablko na pleť.....	87
Ananasová péče.....	87
Papája na peeling.....	87
Banány proti stárnutí.....	87
Růžový ocet k masáží.....	87
Regenerační kúra pro zdravou pokožku.....	87

## **HUBNEME S PŘÍRODNÍMI**

### **PROSTŘEDKY..... 88**

Recept na zhubnutí.....	88
Kukuřičné vousy proti nadváze.....	88
Jak ubrat na váze.....	88
Spánek na hubnutí.....	88
Povidla na hubnutí.....	88
Řasy napomáhají spalování tuků.....	88
Odtučňovací čaj.....	88
Čekankový čaj na hubnutí.....	88
Trnkový čaj proti otýlosti.....	88
Nápoj z jablečného octa na hubnutí.....	88

### **JABLEČNÝ OCET..... 89**

Jablečný ocet I.....	89
Jablečný ocet II.....	89
Ocet z jablečného slupek.....	89
Použití jablečného octa.....	89

### **BEZ A BEZINKY..... 90**

Černý bez – univerzální léčivka.....	90
Čaj z květů černého bezu.....	90
Čaj z plodů černého bezu.....	90
Bezové mlíčko.....	90
Proti bolesti zad.....	90
Vysoký tlak.....	90
Ocet z květů černého bezu.....	90
Šťáva z květů černého bezu I.....	91
Šťáva z květů černého bezu II.....	91
Limonáda z květů bezu I.....	91
Limonáda z květů bezu II.....	91
Neslazený nápoj z květů černého bezu.....	91
Šťáva z černých bezinek.....	91
Bezinkový sirup.....	91
Sirup z květů bezu.....	91
Sirup na trojklanný nerv I.....	91
Sirup na trojklanný nerv II.....	91
Bezinková šťáva s vanilkou.....	92
Voňavá bezinková šťáva.....	92
Bezinková šťáva nevařená.....	92
Zonka z květů černého bezu.....	92
Bezinkový šumivý nápoj.....	92
Bezinkový likér I.....	92
Bezinkový likér II.....	92
Bezinkový likér III.....	92
Bezinkové víno s droždím.....	92
Želé z bezinek.....	93
„Kapary“ z bezinek.....	93
Bezinkový kompot.....	93
Bezinková zavařenina.....	93

Povídla z bezinek .....	93
„Borůvková“ povídla z bezinek.....	93
Sušené bezinky.....	93
„Zaves“ – bezinková kaše.....	93
Bezinkový koláč.....	93
A ještě k tomu koláči .....	93

## **LÉČIVÉ LIKÉRY .....** 94

Znojenská ořechovka .....	94
Svatojánská ořechovka .....	94
Ořechovka s malinami .....	94
Ořechovka s višněmi .....	94
Zámecký ořechový likér (z kuchyně zámku Jaroměřice nad Rokytnou) .....	94
Likér z ořechů.....	95
Kmínka I .....	95
Kmínka II .....	95
Puškorcový likér.....	95
Žaludečník.....	95
Žaludeční likér s bylinkami.....	95
Likér na trávení .....	95
Likér proti překyselení žaludku .....	95
Bylinkový likér.....	95
Bezinkový likér I .....	96
Bezinkový likér II .....	96
Bezinkový likér od Emy.....	96
Bezinkový likér na nervy .....	96
Bezinkový likér od babčí Jarky .....	96
Likér k příjemnému léčení .....	96
Griotka z trnek (na dobré trávení) .....	96
Jeřabinový likér I .....	96
Jeřabinový likér II .....	97
Likér z černých jeřabin .....	97
Likér z červených jeřabin .....	97
Šípkový likér I.....	97
Šípkový likér II.....	97
Skořicový likér.....	97
Domácí cinzano .....	97
Starodávný medový likér – medovina.....	97
Malinový likér I .....	97
Malinový likér II .....	98
Meruňkový likér.....	98
Žaludeční likér z jader švestek či jiného peckovitého ovoce .....	98
Likér z černého rybízu .....	98
Višňovka I.....	98
Višňovka II .....	98
Hruškový likér .....	98
Domácí žaludeční likér.....	98
Heřmánkový likér proti chronickému revmatismu .....	98
Likér s devětsílem .....	98
Likér z máty peprné .....	99
Fialkový likér .....	99
Pampeliškový likér .....	99
Medovina z pampeliškového medu .....	99
Likér s příchutí břízy .....	99
Česnekový likér .....	99
Houbový calvados.....	99
Likér z černého piva „Babské slzy“ .....	99

## **LÉČIVÁ VÍNA.....** 100

Víno pro diabetiky.....	100
Rozmarýnové víno.....	100

Víno na pálení žáhy, nevolnost a žaludeční křeče ..	100
Víno z kostivalu .....	100
Kuklíkové víno .....	100
Hořcové víno .....	100
Léčivé víno z aloe .....	100
Petrželové víno .....	100
Ovocný elixír proti kašli .....	101
Pro posílení a uklidnění nervů .....	101
Cibulové víno proti otokům srdečního původu .....	101
Víno z pórku .....	101
Stopečka pro zdraví .....	101
Česnekové víno .....	101
Bezinkové víno I.....	101
Bezinkové víno II .....	101
Bezinkové víno III.....	101
Bezinkové víno na vysoký tlak a ischias .....	101
Rychlé bezinkové víno.....	102
Borůvkové víno I .....	102
Borůvkové víno II .....	102
Rozinkové víno I.....	102
Rozinkové víno II .....	102
Dubrovnické víno na dobrý spánek .....	102
Víno pro dobré trávení .....	102
Víno na srdce (opravdu pomáhá!) .....	102
Víno s medem .....	102
Víno pro posílení trávení .....	103
Víno svatého Pavla .....	103
Víno proti horečce.....	103
Heřmánkové víno.....	103
Salvějové víno proti únavě.....	103
Měsíčkové víno .....	103
Rozmarýnové víno – povzbuzení pro muže .....	103
Pampeliškové víno I .....	103
Pampeliškové víno II .....	103
Pampeliškové víno III .....	104
Víno z lipového květu .....	104
Šípkové víno I .....	104
Šípkové víno II .....	104
Trnkové víno I.....	104
Trnkové víno II .....	104
Víno z černých jeřabin .....	104
Malinové víno .....	104
Hruškové víno.....	105
Víno z černého rybízu .....	105
Víno ze zbytků ovoce.....	105
Ovocné víno .....	105
Rýžové víno.....	105
Domácí saké.....	105
Chlebové víno .....	105

## **BYLINKOVÉ, ZELENINOVÉ A OVOCNÉ**

### **SIRUPY .....** 106

Žaludeční elixír .....	106
Léčivý sirup na kašel a průdušky.....	106
Pampeliškový sirup I.....	106
Pampeliškový sirup II.....	106
Sirup proti nachlazení .....	106
Jitrocelový sirup na kašel I .....	106
Jitrocelový sirup na kašel II .....	106
Jitrocelový sirup na kašel III .....	106
Divizový sirup .....	107
Kopřivový sirup I .....	107
Kopřivový sirup II .....	107

Lahodný sirup z kopřiv s citronovou vůní.....	107
Sirup z květů podbělu (na horečku a kašel).....	107
Sirup z listu podbělu.....	107
Jitrocelový sirup s žitnou.....	107
Štáva z meduňky.....	107
Meduňkový sirup na spaní.....	107
Mátový sirup.....	108
Lipový sirup.....	108
Fialkový sirup.....	108
Štáva z růžových plátků.....	108
Sirup z květů černého bezu.....	108
Vařená štáva z bezinek.....	108
Sirup z bezinek, jablek a pomerančů.....	108
Sirup z černých jeřabin.....	108
Šípkový sirup I.....	109
Šípkový sirup II.....	109
Citronová štáva s květy bylinek.....	109
Mrkvový nápoj.....	109
Cibulový sirup.....	109
Sirup na kašel.....	109
Štáva z červené řepy.....	109
Sirup z černé ředkve I.....	109
Sirup z černé ředkve II.....	109
Rajčatová štáva.....	110
Multivitaminová štáva.....	110
Ovocné sirupy.....	110
Ovocné mošty.....	110
Nevařená štáva.....	110
Babiččina štáva.....	110
Malinový mošt.....	110
Malinová štáva lisovaná.....	110
Malinová štáva bez konzervačních prostředků.....	110
Malinový sirup.....	111
Rybízový sirup (studenou cestou, nevařený, nezkvašený).....	111
Přírodní rybízová štáva.....	111
Nevařená štáva z černého rybízu.....	111
Štáva z černého rybízu.....	111
Angrešťová štáva.....	111
Jahodová nevařená štáva.....	111
Jahodový sirup.....	111
Jablková štáva.....	112
Jablečný sirup se zeleným čajem a šalvějí.....	112
Svestková štáva.....	112
Pomerančový sirup.....	112
Pomerančová esence do čaje.....	112
Citronový sirup.....	112
Ovocný čaj.....	112

## **NÁPOJE PLNÉ VITAMINŮ ..... 113**

Vitaminový nápoj.....	113
Zeleninový džus s paprikou.....	113
Zeleninová vitaminová bomba.....	113
Léčivý „vyprošťovák“.....	113
Nápoj na podporu slinivky.....	113
Rajčatový džus.....	113
Rajčatový koktejl.....	113
Rajčatový životabudič.....	113
Štáva z černé ředkve.....	113
Štáva z artyčoků.....	114
Cesneková štáva.....	114
Pampelišková štáva.....	114
Zeleninová štáva „Jaro čaruje“.....	114
Nápoj pro zimní rána.....	114

Citronová vitaminová bomba.....	114
Protijarní únavě.....	114
Povzbudivý nápoj.....	114
Štáva z jablek a kysaného zeli.....	114
Čertův elixír.....	114
Džus z červené řepy.....	114
Kefír z kedluben.....	115
Zeleninový nápoj.....	115
Nápoj z červené řepy s mangem.....	115
Př horečce přinese úlevu.....	115
Na vysoký krevní tlak.....	115
Tavolníková limonáda.....	115
Štáva z kopřiv.....	115
Zelený nápoj.....	115
Ovsovka.....	115
Posilující nápoj na návaly horka.....	115

## **OSVĚŽUJÍCÍ OVOCNÉ A BYLINKOVÉ**

### **NÁPOJE ..... 116**

Pomerančový džus.....	116
Džus à la Lida.....	116
Džus z pomerančové kůry.....	116
Pomerančový džus s karotelou.....	116
Džus z mrkve.....	116
Mrkvový džus s pomerančí.....	116
Jablečný džus.....	116
Meruňkový džus – diabetický.....	116
Džus z dýně I.....	117
Džus z dýně II.....	117
Limonáda z čerstvého ovoce.....	117
Americká limonáda s ovocným likérem.....	117
Citronová limonáda.....	117
Šampaňské z hrušek.....	117
Bezinkové šampaňské.....	117
Osvěžující bezová limonáda.....	117
Sluneční svit.....	117
Mrkovo-broskvový nápoj.....	118
Broskvová bowlle.....	118
Melounová bowlle s ananasem.....	118
Melounová šaké.....	118
Pěňivý koktejl.....	118
Ovocný koktejl s malinami.....	118
Vitaminový koktejl.....	118
Jablečný čaj se zmrzlínovým krémem.....	118
Tropický ovocný drink.....	118
Dračí punč.....	118
Zázračné ovocné nápoje.....	119
Koktejl „Zelený anděl“.....	119
Maracuja pro vitalitu.....	119
Pomerančové překvapení.....	119
Exotická pomerančová štáva.....	119
Vitaminová limonáda.....	119
Východ slunce.....	119
Koktejlový nápoj „Madras“.....	119
Letní vánek.....	119
Kopřivová limonáda.....	120
Limonáda z lipového květu.....	120
Bylinková limonáda.....	120
Salvějová bowlle.....	120
Nápoj „Kondomas“.....	120
Léčivé pivo s plícníkem.....	120
Pivo z lékořice (na dobré zažívání).....	120
Zázvorové pivo.....	120