



Obsah

ÚVOD 5

UŽÍVÁNÍ NAŠICH BABIČEK NA RŮZNÉ

NEDUHY 6

Léčba začínající rýmy.....	6
Domácí recept na uvolnění dýchání nosem.....	6
Jak se rychle zbavit rýmy.....	6
Přítele 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 chraptot.....	7
Křen proti ochraptění.....	7
Cibule proti chraptotu.....	7
Sirup z cibule proti chraptotu.....	7
Léčivé skořápky.....	7
Babiččin léčivý nápoj.....	7
Medové mléko na nachlazení.....	7
Zábál proti chraptotu.....	7
Rada na kašel.....	7
Proti kašli I.....	7
Proti kašli II.....	7
Proti kašli III.....	8
Lék na kašel – odkáslání.....	8
Zázvorové užívání na kašel.....	8
Ocetm 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 solí.....	12
Královský nápoj.....	12
Proti usazování vápna v organismu.....	12
Lék na nesrstující kosti.....	12
Jak zabránit fuknutí 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 šlachami.....	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 vázky.....	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 spolknout velkou tabletu	15
Snadné odstranění náplasti	15

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

NENÍ BYLINA, ABY NA NĚCO NEBYLA 18

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

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

NÁPOJE	121
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 lístečků lesních plodin	121
Fermentované čaje	121
Voňavý čaj	121
Osvěžující čajová směs	121
Tonik čaj	122
Zelený čaj	122
Vánoční čaj	122
Heřmánkový šálek 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 pítíčko	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 ananasem	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

DŽEMY, MARMELÁDY, POVIDLA,

KOMPOTY	127
Kleuely 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
Jablečná povidla	128
Jablečné pyré	128
Přesnídávka pro děti	128
Jablečná přesnídávka	128
Dětská ovocná přesnídávka	128
Jablečná 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 jeřabiny	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 glnu	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 povidla po starodávnu.....	134
Brusinkový dia džem.....	134
Brusinky s jablky.....	134
Brusinky s mrkví.....	135
Džem z černého bezu.....	135
Bezinková marmeláda.....	135
Kompot z plodů černého bezu.....	135
Bezinky na způsob borůvek.....	135
Bezinkový rosol – pro diabetiky.....	135
Povidla z černého bezu s hruškami.....	135
Zdravotní marmeláda z černého jeřábu.....	135
Džem z černých jeřabin I.....	136
Džem z černých jeřabin II.....	136
Jeřabiny nakyselo.....	136
Jeřabinová marmeláda.....	136
Jeřabinový kompot I.....	136
Jeřabinový kompot II.....	136
Jeřabiny v octě.....	136
Jeřabiny s jablky.....	136
Jeřabinová klevela.....	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
Hložinkový 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 povidla.....	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

ČERSTVÉ OVOCNÉ SALÁTY 141

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

LĚČIVÉ ÚČINKY OVOCE..... 142

Ananas	142
Avokádo	142
Avokádo s koriandrem.....	142
Banány	142
Banány proti vysokému tlaku.....	142
Borůvky	142
Winternitzův výtažek.....	142
Citrony	142
Citronové rady.....	142
Medicína na kašel.....	143
Medový sirup na kašel z domácího receptáře.....	143
Stáva na arteriosklerózu.....	143
Černý rybíz	143
Fíky	143
Grapefruit	143
Hroznové víno	143
Hrušky	143
Křížaly proti horečce.....	143
Jablka	143
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
Jahody	144
Opalovací nápoj z jahod.....	144
Jahodová dobrůtka.....	144
Kiwi	145
Kiwi pohárek.....	145
Meloun	145
Meruňky	145
Meruňkový krém.....	145
Plněné meruňky.....	145
Meruňky s mrkví.....	145
Pomeranč	145
Pomeranče plněné ovocným salátem.....	145
Rybíz	145
Švestky	145
Na zácpu.....	145

LĚČIVÉ ÚČINKY BRAMBOR

A ZELENINY	146
Brambory	146
Brambory a žaludeční problémy.....	146
Bramborové inhalace.....	146
Brokolice	146

Brutnák	146	Čatni s citronem	151
Celer	146	Anglické čatni	151
Tišící směs na kožní záněty	146	Křeník	151
Celer na podlitiny	146	Jablkový křen	152
Cibule	147	Domácí kvašené zeli	152
Cibule na různé problémy	147	„Žlučnickové“ zeli	152
Chcete si zachovat mládí?	147	Zeli s křenem	152
Bolesti v krku	147	Zelné listy s křenem	152
Cibulí proti kašli	147	Řepa se zelím	152
Cibuláček (medicína na kašel)	147	Červená řepa ve sladkokyselém nálevu	152
Štáva na průdušky	147	Nakládání červená řepa	152
Cibulové mléko s medem	147	Salát z červené řepy	152
Cibulový čaj při nachlazení	147	Nakládání okurek bez chemie	153
Obrana před chřipkou	147	Naložená zelená rajčata	153
Cibulová sebeobrana	147	Rajčatová marmeláda	153
Cibulový ocet	147	Rajčata ve vlastní šťávě	153
Cibulový čaj proti nachlazení	147	Papriky se zelím	153
Černá ředkev	148	Lečo jako polotovar	153
Černá ředkev na kašel	148	Fazolové lusky ve slaném nálevu	153
Černý kořen	148	Cibulky ve sladkokyselém nálevu	153
Štáva z černého kořene s medem a rumem	148	Celerový salát s paprikami	154
Červená řepa	148	Redkvičky v octě	154
Na angínu	148	Pikantní tykev	154
Fazolky	148	Pepeňky z cukety	154
Čaj z fazolových lusků	148	Patisony sterilované ve sladkokyselém nálevu	154
Hlávkový salát	148	Zavařená mrkev	154
Chřest	148	Mrkev v soli	154
Nápoj k pročištění těla	148	Oct ocucheny jablek	154
Květák	148	Česnek v oleji	154
Lilek – baklažán	148	Česnek v tuce	155
Mrkev	149	Česnek v soli	155
Mrkev proti průjmu	149	Česneková pasta s kapří	155
Mrková kaše na astma	149	Nakládaný česnek I	155
Mrkev pro krásu	149	Nakládaný česnek II	155
Okurky	149	Česnek naložený ve víně	155
Okurka stahuje póry	149	Česnek s paprikou	155
Okurka pro zdraví	149	Kirgizský česnek	155
Papriky	149	Česnekové výhonky	155
Rajčata	149		
Špenát	149		
Zeli	149		
Léčebná kúra z kyselého zeli	149		
Při nachlazení a kašli	149		
Žaludeční vředy	149		
NALOŽENÁ ZELENINA	150		
Pikantní zelenina	150	LÉČIVÁ SÍLA ČESNEKU	156
Čalamáda	150	Česneku není nikdy dost!	156
Zelenina pod maso	150	Léčení česnekem	156
Pochoutka pro mlsouny	150	Česnek jako lék	156
Zeleninová směs do polévek	150	Česnek proti skleróze	156
Zelenina v soli	150	Česnekový sirup proti kašli	156
Papriková pasta	150	Česnekový čaj	156
Pikantní jablečná hořčice	151	Česnekové víno proti vysokému tlaku a potížím žaludku	156
Zeleninová hořčice	151	Přeučlivá životabudič	157
Cuketová hořčice	151	Česnekový ocet	157
Ostrá cuketová hořčice	151	Česnekový olej	157
Pikantní čatni	151	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	158
		Zelný salát	158
		Zelný salát s rajčaty	158
		Salát z kysaného zeli	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
Međuřníkový 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 „sladivec“.....	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 vařených 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 podmáslím.....	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 plicníkem.....	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 slaninou.....	163
Pampeliškové listy s mungem.....	163
Pampeliško-polníčkový 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
Obyčejný 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 KUCHYNĚ..... 168

Pažitková pomazánka.....	168
Jemná tvarohová pomazánka.....	168
Droždňová pomazánka.....	168
Zeleninová směs.....	168
Celerová pomazánka.....	168
Reřichový krém.....	168
Pomazánka s ptačincem.....	168
Pohanková pomazánka.....	168
Pomazánka z cizrny.....	169
Plněná rajčata.....	169
Rajčata plněná hermelínovou náplní.....	169
Plněné papriky.....	169
Rapíkové 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 žlutouky.....	170
Pivní polévka pro spravení chuti.....	170
Stemová 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
Spenátová polévka.....	172
Polévka z červené řepy.....	172
Jarní zeleninová polévka s vitamínovým svítkem.....	172
Čočková polévka s rýží a kopřivami.....	172
Kopřivová polévka.....	172
Polévka s řebíčkem.....	172
Jitrocelová polévka.....	173
Fenyklivá polévka.....	173
Teplá bylinná polévka.....	173
Polévka tarator.....	173
Studená zeleninová polévka.....	173
Studená rajská polévka.....	173
Letní ovocná polévka.....	173
Studená jablečková polévka.....	173

POKRMY Z MASA..... 174

Kuře na rajčatech.....	174
Česnekové kuřátko s bylinkovou omáčkou.....	174
Kuřecí závitky s kysaným zelím.....	174
Kuřecí závitky princezny Pampelišky.....	174
Kuře v ořeškové omáčce.....	174
Pečené kuře (při nemoci žlučníku).....	175
Krůtí maso s rozmarýnem.....	175
Krůtí burger.....	175
Vařené hovězí maso v zelenině.....	175

Španělská zebra podle pradědy	175
Vepřový kotlet na karafiátech a pampeliškovém medu	175
Játra na šalvěji	175
Pečená ryba (při nemoci žlučníku)	175
Ryba s plíšňovým sýrem	176
Podkovy kapra na křenu	176
Pstruhová lahůdka	176
Pstruh na bylinkách v hlívě ústříčné	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 nákyp se šunkou	177
Špenát z brokolice	177
Brokolicová chuťovka	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 řepy se smetanou	180
Okurky plněné houbami	180
Jížanská pochoutka	180
Zapékaná rajčata plněná houbami	180
Cukety po řecku	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 zahrádnice s pažitkovou omáčkou	182
Velikonoční nádivka pro vegetariány	183
Artyčoky s omáčkou	183
Naklíčená cizrna na rajčatech	183
Vařený chřest s jogurtem	183
Dušený šťovík	183
Chmelové výhonky	183
Pampelišková smaženice	183

Jarní pochutnáníčko z bylinek a natí s bramborovým přelivem	183
---	-----

BRAMBORY, TĚSTOVINY 184

Brambory s hráškem a cibulí	184
Rozmarýňové brambory	184
Strakaté brambory	184
Lindušky	184
Plněný bramborový knedlík s pampeliškovým špenátem	184
Zelená louka	184
Špagety se zeleninou a houbami	185
Těstoviny s luštěninami	185
Těstoviny zapečené s brokolicí	185
Flíčky s květákem	185
Kolínka s fazolkami	185
Zelné flíčky	185
Těstoviny s pórkem	185

OSTATNÍ BEZMASÁ JÍDLA 186

Čočka se švestkami	186
Fazole s ořechy	186
Housky plněné čili fazolemi	186
Topinka paní zahrádnice	186
Topinky se sýrem feta	186
Hlívové špízy	186
Žampiony s bylinkami	186
Hříbková 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
Rybízový 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 mozzarellou	192
Jáhlové škubánky – 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
Medové lívancečky	196
Ovocná omáčka k lívancům	196
Amolety z jemně mleté celozrnné pšeničné mouky ..	196
Ovocný bramborák	196
Jahody v těstičku se žloutkovou 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 aspiku	199
Leštěný ovocný špíz	199
Jablka s medem	199
Jablka s čepičkou	199
Meruňkový sýr (na zdobení, nebo jako bonbony) ...	199
Lipové bonbony proti kašli	199
Ibiškové bonbony	199
Banánová zvířátka	200
Banánový svícen	200
Banánové probuzení	200
Jogurt z 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
Měsíčkový koláč	202
Švestková romance	202
Ovoce v županu	202
Celozrnné těstové myšky	202
Mrkvové kulíčky	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 klevelou	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 svitky	206

REJSTRÍK NEDUHŮ A POTÍŽÍ 207

Kostival lékářský	25	Plicní čaj	30
Kostivalový prášek	25	Prvosenka jarní – petrklíč	31
Kostivalový obklad na podlitiny	25	Petrklíč proti kašli	31
Kozlík lékářský	26	Pršelička rolní	31
Kozlíkový čaj	26	Čistící kúra z pršeličky rolní	31
Kozlík na ledviny	26	Pršeličkový čaj	31
Lék na dobrý spánek	26	Řebříček obecný	31
Křen selský	26	Čaj odstraňující bolesti v zádech	31
Křen s medem	26	Řebříček na počasi a migrénu	31
Křenový punč s aspirinem (na bolest v krku)	26	Řepík lékářský	31
Křenový sirup	26	Čaj z řepíku lékářského	31
Křenový sirup na chřipku, chraptot a kašel	26	Sedmikráska chudobka	31
Křenové víno	26	Sedmikráska na posílení zraku	31
Křenový oacet	26	Sedmikráska na kašel	31
Křenová packa na revmatismus	26	Čaj při bolesti hlavy	31
Levandule lékářská	27	Sléz přehližený	32
Levandule na sennou rýmu	27	Šalvěj lékářská	32
Lípa obecná	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	Třezalka tečkovaná	32
Zázračný lektvar na suchý průduškový kašel a zánět průdušek	27	Na bolest nervů a zubů	32
Na vyrovnání funkce ledvin	27	Olej svatého Jana	32
Maceška polní	27	Tymián obecný	32
Majoránka zahradní	27	Čaj na trávení	32
Čaj z majoránky	28	Odvar na žaludeční potíže	32
Čaj proti kašli	28	Vachta třílistá – hořký jetel	33
Cibulový čaj z majoránkou	28	Odvar na špatné trávení	33
Majoránka na břišní bolesti	28	Vřes obecný	33
Olej z majoránky	28	Vřesový čaj	33
Medicína proti kašli a chraptotu	28	Yzop lékářský	33
Máta peprná	28	Čaj z yzopu proti plynatosti	33
Odvar z máty peprné	28	Zázvor pravý	33
Máta peprná na pleť	28	Zázvorový čaj proti nachlazení	33
Mateřídouška obecná	28	Zahřívací zázvorový obklad	33
Mateřídoušková koupel na unavené nohy	28	Zeměžluč lékářská	33
Meduňka lékářská	29	Čaj ze zeměžlučí	33
Meduňkový čaj proti škytavce	29		
Meduňka na uklidnění	29	ČAJE Z BYLINNÝCH SMĚSÍ	34
Měsíček lékářský	29	Příprava bylinkových čajů	34
Měsíček na křečové žíly	29	Preventivní čaj proti nachlazení	34
Měsíčkový čaj	29	Proti rýmě a nachlazení	34
Neteřesk střešní	29	Čaj při rýmě	34
Ořešák královský	29	Čaj na nachlazení	34
Ořechový čaj na kašel	29	Dvojitý čaj	34
Ořechový med	29	Čajová směs na pocení	34
Ostropestřec mariánský	29	Lipový čaj na pocení	34
Odvar z ostropestřce mariánského	29	Výborný čaj při nachlazení	34
Pampeliška – smetanka lékářská	30	Babiččin čaj proti chřipce	34
Napaste se pampelišek	30	Čaj proti chřipce s mátou	35
Proti horečce	30	Čaj na noc při chřipce	35
Pelyněk pravý	30	Jablečno-bylinkový čaj	35
Na dvanácterníkové vředy	30	Čaj proti kašli I	35
Plicník lékářský	30	Čaj proti kašli II	35
Plicníkový čaj	30	Čaj proti kašli III	35
Užívání při silném zahnění	30	Čaj proti kašli IV	35
Podběl lékářský	30	Čaj proti kašli V	35
Čaj z podbělu	30	Čaj na suchý kašel	35
		Odvar na dráždivý kašel	35

Čaj na odhlenění a posílení imunity	35
Petrklíčový čaj na odhlenění	36
Při potížích s průduškami	36
Zázračný průduškový čaj	36
Čaj na průdušky I.	36
Čaj na průdušky II.	36
Čaj na průdušky III.	36
Čaj na astma	36
Při plicních potížích	36
Alergická rýma	36
Čajová směs na anginu	36
Léčivá kúra při čepech na mandlích	36
Čaj proti migréně	36
Při bolestech hlavy	37
Čaj proti bolestem hlavy	37
Čaj na dobré spaní	37
Petrklíčem proti nespavosti	37
Čaj proti nespavosti a dalším potížím	37
Třezalková čajová směs pro spaní	37
Čaj pro nespavé dítě	37
Čaj k harmonizaci životních sil	37
Čaj na zklidnění nervů	37
Na nervovou podrážděnost	37
Uklidňující čaj I	37
Uklidňující čaj II	37
Obľíbená a léty prověřená směs pro uklidnění nervů	38
Čaj proti stresu	38
Koprový čaj	38
Čaj proti jarní únavě	38
Čaj proti únavě	38
Čaj proti citlivosti na změny počasí	38
Čaj pro zlepšení paměti	38
Čaj na dobrou kondici	38
Čaj pro dobrou náladu	38
Fenyklový čaj „Dobrá nálada“	38
Účinný bylinkový čaj	38
Míchaná čajová směs	39
Sedmikráskový čaj	39
Rozmarýn do čajové směsi	39
Čaj proti kornatění tepen mozkových tkání a na snížení tlaku	39
Čaj na nízký krevní tlak	39
Na vysoký krevní tlak	39
Uklidňující čaj při srdečních potížích	39
Srdeční čaj	39
Čaj na pročištění tepen	39
Bylinná směs proti cholesterolu	39
Jak vyzrát na arteriosklerózu	39
Čaj pro nemocné cukrovkou	40
Borůvkový čaj pro diabetiky	40
Čaj pro látkovou výměnu	40
Kostivalový žaludeční čaj	40
Čaj na žaludek	40
Čaj pro dobré zažívání	40
Čaj na trávení	40
Živívací trakt (žaludek – střeva – slinivka)	40
Překyselený žaludek (prevence proti rakovině střev i proti nadýmání a průjmům)	40
Čaj na pálení žáhy	40
Recept na vyohezení žaludečních vrědů	40
Na žaludeční vrědy a vrědy dvanácterníku	41
Potravinové plísňe – očista žaludku	41
Fenyklový čaj proti nadýmání	41

Rychlovka proti nadýmání	41
Žaludeční katar a nadýmání	41
Čaj na slinivku břišní	41
Čaj na žlučník	41
Čaj při bolestech žlučníku	41
Čaj na zažívání nebo žlučnickové potíže	41
Žlučnickový čaj	41
Dobrá funkce žlučníku	41
Na žlučnickové obtíže	41
Protí žlučovými kamenům	42
Játro – žlučník	42
Čaj na nervy, zažívání a játra	42
Čaj na vyčištění jater	42
Čaj na zlepšení funkce jater	42
Čaj na zánět jater	42
Sedmikráskový čaj na játra	42
Čaj proti průjmu	42
Při průjmech a střevních kolkách	42
Čaj (odvar) proti průjmu	42
Čajová směs proti nadýmání	42
Čaj našich babiček na odvádění větrů	42
Dětský čaj proti plynatosti	43
Čaj proti zácpě a větrům	43
Čaj na ledvinu	43
Ledvinový čaj	43
Čaj na pročištění ledvin	43
Čaj na rozpouštění ledvinových kamenů	43
Čaj proti nočnímu pomočování	43
Čaj proti nočnímu pomočování dětí	43
Čaj na potíže s močovým měchýřem	43
Močopudný čaj	43
Čaj na urologické problémy	43
Čaj při potížích s prostatou	43
Mužské potíže	44
Čaj při impotenci a frigiditě	44
Čaj při menstruačních obtížích	44
Bolestivá menstruace	44
Čaj při silném menstruačním krvácení	44
Čaj při lehkém poševním výtoku	44
Ženský čaj na křeco	44
Čaj na návaly horka	44
Čaj proti bolestem	44
Čaj na zánět žil	44
Čaj na revma	44
Křeco dolních končetin	44
Čaj z kopřivy a přesličky rolní	45
Kopřiva a chudokrevnost	45
Čaj na zlepšení srážlivosti krve	45
Český ženšen	45
Univerzální čistící čaj	45
Čaj z měsíčku lékařského	45
Čaj na pročištění krve I.	45
Čaj na pročištění krve II.	45
Čaj pro zlepšení pokožky	45
Čaj proti akné	45
Pletová truditost	45
Čaj pro jarní kúru	45

RECEPTY LIDOVÝCH LÉČITELŮ..... 46

Ozdravná kúra podle Jiřho Jančí	46
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
Bezínkové obklady podle pátera Ferdy.....	47
Čaj na pročištění krve podle Fritze Geigera.....	47
Pomoc při gynekologických problémech dle starého léčitele.....	47
Recept na posílení organismu podle Marie Treben... 47	
Pomoc při „zastydě“ menstruaci podle pátera Ferdy	47

MED Z RŮZNÝCH BYLIN 48

Pampeliškový med	48
Sedmikráskový med.....	48
Hlučavkový 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

Med	50
Obrana proti rýmě	50
Lektvar proti chrapotu	50
Medová maska na rozpraskané rty.....	50
Mateří kašička	50
Včelí pyl	50
Včelí vosk	50
Včelí krém proti vráskám	50
Propolis	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
Olej 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
Anděličková třesť	53
Hřebíčkové kapky i mazání	53
Baldrriánové kapky neboli kozlíková tinktura	53
Uklidňující kapky	53
Česnekový elixír	53
Kopřivová tinktura.....	53
Heřmánková tinktura	53
Tinktura proti revmatismu a neuralgickým bolestem	53
Výtažek z česneku medvědího	53

MASTIČKY, OLEJÍČKY A JINÁ MAZÁNÍ .. 54

Zhotovení mastí	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
Majoránková mast při rýmě	56
Hřebíčkový lék na únavu	56
Mast při bolestech trojklanného nervu, zubů	56
Kapky na spaléniny	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
Liliový líh na drobné rány, odfeniny, 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
Olej na spaléniny	58
Olejová emulze z aloe.....	58
Olej na zanícené křečové žíly.....	59

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

LÉČIVÉ 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 pohmožděniný.....	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 slivnici.....	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
Prseličkový 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 bolesti 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 otěklá víčka.....	63
Rychlá maska na otěklé oči.....	63
Obklad na obličej proti akné.....	63
Obklad při kožní plísni.....	63
Roztok na ekzém.....	63
Opuchlinka.....	63
Na revma a otěklé nohy.....	63

LÉČIVÉ 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 posilňující koupeľ.....	65
Vzpružující puškvorcová koupeľ.....	65
Posilňující otrubová koupeľ.....	65
Koupeľ z ovsu.....	65
Prseličková koupeľ.....	65
Lípová koupeľ při nespavosti.....	65
Ocet na uklidnění.....	65
Koupeľ na bolest nervů.....	65
Koupeľ v řebříčku.....	65
Sedač řebříčková koupeľ.....	66
Sedač koupeľ ze šalvěje.....	66
Šalvěj proti kožním nemocem.....	66
Koupeľ z fialky na rány.....	66
Chmelová koupeľ na pohmožděniný.....	66
Sedač koupeľ na hemoroidy.....	66
Ocet z pampelišek.....	66
Směs bylinek na ekzém.....	66
Třezalkový odvar na ekzém.....	66

PÉČE O RUCI A NOHY..... 67

Mast na jemné ruce.....	67
Balzám na ruce.....	67
Hebke 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 rozpraskanou 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 kopřiv.....	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
		Žitná 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
		PÉČE O ZUBY A ÚSTNÍ DUTINU	80
		Bílé zuby	80
		Bělení zubů	80
		Proti zabarvení zubů	80
		Krásné a zdravé zuby	80
		Bolest zubů	80
		Bolesti zubů a paradentóza	80
		Čaj proti zubnímu kazu	80
		Hřebíčková žvýkačka	80
		Hřebíček proti bolení 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 masážím 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 rozmarýnu.....	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
Olejček 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
Liska pro růst vlasů.....	85
Sedivé vlasy.....	85
Na padání a zhoustnutí vlasů.....	85
Jídelníček pro suché a normální vlasy.....	85

PRO ŽENSKOU KRÁSU A ZDRAVÍ..... 86

Babičtín elixír pro zdraví a krásu.....	86
Recept na krásu.....	86
Pampeliška na krásu.....	86
Vyhlažování 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 nadra.....	87
Několik rad pro ženy.....	87
Jablko na pleť.....	87
Ananasová péče.....	87
Papája na peeling.....	87
Banány proti stárnutí.....	87
Růžový ocet k masážím.....	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 otlosti.....	88
Nápoj z jablečného octa na hubnutí.....	88

JABLEČNÝ OCET..... 89

Jablečný ocet I.....	89
Jablečný ocet II.....	89
Ocet z jablečných 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 mléčko.....	90
Proti bolesti zad.....	90
Vysoký tlak.....	90
Ocet z květů černého bezu.....	90
Štáva z květů černého bezu I.....	91
Štáva 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
Štáva 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 štáva s vanilkou.....	92
Voňavá bezinková štáva.....	92
Bezinková štáva 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

Povidla z bezinek	93
„Borůvková“ povidla z bezinek	93
Sušené bezinky	93
„Zaves“ – bezinková kaše	93
Bezinkový koláč	93
A ještě k tomu koláči	93

LÉČIVÉ LIKÉRY 94

Znojemská 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
Puškvorcový likér	95
Žaludečňák	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 babič 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 devěsílem	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
Šalvějové 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

SÍRUPY	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
Diviznový sirup	107
Kopřivový sirup I	107
Kopřivový sirup II	107

Lahodný sirup z koprův 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
Angreštová štáva.....	111
Jahodová nevařená štáva.....	111
Jahodový sirup.....	111
Jablková štáva.....	112
Jablečný sirup se zeleným čajem a šalvějí.....	112
Švestková 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
Česneková štáva.....	114
Pampelišková štáva.....	114
Zeleninová štáva „Jaro čaruje“.....	114
Nápoj pro zimní rána.....	114

Citronová vitaminová bomba.....	114
Protí jarní 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
Pří horečce přinese úlevu.....	115
Na vysoký krevní tlak.....	115
Tavolníková limonáda.....	115
Štáva z koprův.....	115
Zelený nápoj.....	115
Ovsovka.....	115
Posilující nápoj na návaly horka.....	115

OSVĚŽUJÍCÍ OVOCNÉ A BYLINKOVÉ

NÁPOJE 116

Pomerančový džus.....	116
Džus á 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
Bezinové šampaňské.....	117
Osvěžující bezová limonáda.....	117
Sluneční svit.....	117
Mrkvovo-broskvový nápoj.....	118
Broskvová bowle.....	118
Melounová bowle s ananasem.....	118
Melounové shake.....	118
Pěňivý koktejl.....	118
Ovocný koktejl s malinami.....	118
Vitaminový koktejl.....	118
Jablečný čaj se zmrzlinovým 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
Šalvějová bowle.....	120
Nápoj „Kondomas“.....	120
Léčivé pivo s plicníkem.....	120
Pivo z lékořice (na dobré zažívání).....	120
Zázvorové pivo.....	120