

Obsah

Můj „product placement“ na úvod	5
Krok 1: Sběr	11
Krok 2: Zpracování bylinek	12
Krok 3: Co si tedy vyrobím?	17
Krok 4: Co dalšího budu potřebovat?.....	21
Krok 5: Jak dlouho mi ta nádhera vydrží?	21

Akát.....26

/ domácnost

Akátový med	31
Akátové želé.....	33

/ domácí kosmetika

Akátové tělové máslo	34
Akátový balzám na rty	34

/ domácí lékárna

Ledvinový čaj z akátu.....	35
----------------------------	----

Andělíka36

/ domácnost

Andělikový med	41
Balsamico s listy andelíky	42

/ domácí kosmetika

Andělský tělový balzám.....	43
-----------------------------	----

Andělský krém pro zralou pleť	44
-------------------------------------	----

Andělský suchý šampon k pročištění vlasů.....	45
--	----

Andělská koupel pro urychlení rekonvalescence.....	45
---	----

/ domácí lékárna

Andělský olej na bolavé klouby	46
--------------------------------------	----

Andělský čaj proti kašli.....	46
-------------------------------	----

Andělské kloktadlo proti zánětům v ústech	47
--	----

Švédské kapky	47
---------------------	----

Bez černý48

/ domácnost

Bezový sirup z květů	53
----------------------------	----

Bezové šampaňské pro dobré trávení a sladké chvíle bez dětí	54
--	----

Bezinková hořčice	55
Bezový urychlovač kompostu	55
Bezový likér	56
Bezový postřík proti mšicím.....	56

/ domácí kosmetika

Bezové tělové máslo pro celkové osvěžení.....	57
Bezový osvěžující denní krém s ochranným faktorem 20	58
Bezová micelární pleťová voda pro unavenou pleť	59
Bezové voňavé šumáky do koupele	60

/ domácí lékárna

Ponožkový bezový zábal proti horečce	61
Bezový čaj proti rýmě	62
Bezová ústní voda proti paradentóze.....	62

Borovice 64

/ domácnost

Borovicový likér proti jarní únavě	69
Borovicový sirup pro každou správnou Lesanu	70

/ domácí kosmetika

Borovicové tonikum na unavenou pleť	71
Borovicový gel proti plísni nožní.....	72
Borovicová mast na revma.....	73

/ domácí lékárna

Borovicový čaj proti kašli	74
Borovicová koupel na probuzení.....	75
Borovicová inhalace proti chřipce	75

Čekanka 76

/ domácnost

Fair trade káva „Good ol'days“	81
Čekankový aperitiv	82

/ domácí kosmetika

Čekanková zklidňující mast pro atopiky a ekzematiky	83
Čekankové tonikum proti akné	84
Čekankový šampon	84

/ domácí lékárna

Čekankový čaj Rolling Stones	85
Probiotické kapky	85

Česnek medvědí..... 86

/ domácnost

Medvědí olej	91
Medvědí máslo	91
Medvědí pesto s mandlemi	92

/ domácí kosmetika

Medvědí tělové šlehané máslo pro chlapy zlepšující hojení	93
--	----

/ domácí lékárna

Medvědí tinktura k prevenci chřipky a nachlazení	94
Medvědí ledvinový čaj	95
Medvědí svařák k dokonalé detoxikaci organismu	95

Fialka 96

/ domácnost

Fialkový ocet	101
Fialkový med na chuť a proti kašli	101
Fialkový cukr	102
Fialkové ledové kostky	102
Kandované fialky	103

/ domácí kosmetika

Fialková kolínská s kardamomem	104
Fialkový tělový pudr	105
Fialková sůl do koupele	105
Fialkový gel na oči	106
Fialkový kondicionér do vlasů	107
Fialkové tělové máslo	108

/ domácí lékárna

Čaj z fialkového oddenku proti kašli	109
Fialková tinktura	109

Heřmánek 110

/ domácnost

Heřmánkový sirup	115
Heřmánkový pesticidní postřik proti škůdcům	116

/ domácí kosmetika

Heřmánkové omlazující sérum na pleť	117
Heřmánkový krém na zadeček pro miminka se zinkem a lanolinem	118
Heřmánková čistící pleťová voda	119
Heřmánkové mýdlo pro ty nejmenší	121

Heřmánkový šampon pro malé i velké děti	122
Heřmánkové koupelové šumáky	123
Heřmánkový tuhý deodorant	124

/ domácí lékárna

Heřmánkový dětský olejíček na bolavé rostoucí zoubky	125
Heřmánkový čaj proti bolestem hlavy a nespavosti	126
Heřmánkový sprej proti bolestem v krku	127

Hluchavka 128

/ domácnost

Jarní čistící salát s lístky hluchavky	133
Kandovaný květ hluchavky jako třešinka na dezertu	134

/ domácí kosmetika

Hluchavková pleťová voda na čištění pórů a proti akné	135
---	-----

/ domácí lékárna

Hluchavkový čaj proti kašli a na harmonizaci menstruačního cyklu	136
Hluchavková tinktura pro lepší spaní	137
Hluchavková lázeň proti ekzémům, křečovým žilám i hemeroidům	137

Jahodník 138

Čerstvý jahodový sorbet s limetkou	143
Pikantní jahodový džem s balzamikem a pepřem	144

Jahodový aperitivní digestiv..... 145

/ domácí kosmetika

Posilující šampon z jahodníku s růžovým
jílem 147

Jahodová peelingová maska proti
vráskám 148

Čistící jahodníková pleťová voda
na ucpané póry 149

/ domácí lékárna

Jahodníková ústní voda proti zápachu
z úst 150

Jahodníkový čaj k urychlení
rekonvalescence..... 151

Jasmín..... 152

Jasmínový sirup pro výbornou náladu 157

/ domácí kosmetika

Jasmínové šlehané tělové máslo na jizvy
a proti striím 158

Jasmínové hydratační anti-aging mléko 159

Jasmínový osvěžující obličejový sprej 160

Jasmínové bomby do výbušné koupele 161

Jasmínový masažní olej viagrového
typu 162

/ domácí lékárna

Jasmínový čaj proti kašli..... 163

Jasmínové kloktadlo proti zánětům
v dutině ústní 163

Jetel..... 164

/ domácnost

Med z lučního jetele 169

/ domácí kosmetika

Jetelíčkový balzám na ošetření po bodnutí
hmyzem..... 170

Pleťová voda proti akné z květu jetele 171

Jetelová detoxikační sůl do koupele..... 171

/ domácí lékárna

Jetelový olej pro masáže po menopauze 172

Jetelový čaj proti kašli 173

Tinktura z jetele - elixír ženské krásy..... 173

Jetelový obklad na oči při zánětu
spojivek 175

Jírovec..... 176

/ domácnost

Prací prášek z jírovce..... 181

/ domácí kosmetika

Jírovcový olej proti celulitidě 182

Kaštanová voda jako přírodní liftingové
tonikum..... 183

/ domácí lékárna

Kaštany na spaní 183

Jírovcová mast proti svědění..... 184

Mast z plodu jírovce na revma 184

Jírovcový gel pro krásné nohy bez
křečových žil 185

Jitrocel 186

/ domácí kosmetika

- Jitrocelové výživné máslo pro zdravé nožky 191
- Jitrocelová pleťová voda pro problematickou pleť nejen pubertáků 192
- Jitrocelový krém (aby se pubertáci „neksichtili“) 193

/ domácí lékárna

- Jitrocelový protichřipkový sirup - R. I. P. 194
- Jitrocelový průduškový čaj 195
- Jitrocelový obklad na bodance od bzučáků .. 195
- Jitrocelová žvýkačka na bolavý zoubek 196
- Jitrocelovo-majoranková kúra na odřenou kůži 196
- Jitrocelovo-medová tinktura k pročištění krve 197

Jmelí 198

/ domácí kosmetika

- Pleťové tonikum pro mastnou a problematickou pleť z listu jmelí 203
- Zesvětlující šlehané máslo na pigmentové skvrny 204
- Trnkový gel se jmelím pro krásné nožky ... 205

/ domácí lékárna

- Tinktura ze jmelí na hyperfunkci štítné žlázy 206
- Čaj na snížení krevního tlaku ze jmelí a třezalky 207

Kakost 208

/ domácí lékárna

- Čaj z kakostu pro neplodné páry 213
- Čaj z kakostu na chronický průjem 214
- Koupel z kakostu proti ekzému 214
- Výluh při zánětu zubů nebo středouší 215

Kokoška 216

/ domácí kosmetika

- Kokoškové tonikum po holení 221
- Kokoškový obklad na rozšířené póry 222

/ domácí lékárna

- Kokoškový pudr na rychlé zastavení krvácení (třeba z nosu) 223
- Kokošková tinktura do koupele na oslabené svaly 224
- Kokoškový čaj na zmírnění silné menstruace 224
- Kokošková ústní voda proti krvácení z dásní a zánětům dutiny ústní 225
- Kokoškový gel na hemeroidy 227

Kopřiva 228

/ domácnost

- Což takhle dát si kopřivový špenát 233
- Osvěžující kopřivová citronáda 234
- Revitalizující kopřivové víno 234

/ domácí kosmetika

- Kopřivový šampon pro mastné vlasy 235

Kopřivový osvěžující gel na celé tělo pro
zdravou pokožku236

Pleťový olej z mladých listů a květů
kopřiv.....237

Kopřivová voda pro mastnou pleť238

/ domácí lékárna

Kopřivová tinktura proti senné rýmě240

Kopřivový čaj pro krásnou pleť a vlasy241

Čaj z kořene kopřivy k pročištění krve.....241

Kostival.....242

/ domácí kosmetika

Kostivalový hydratační tělový balzám247

Kostivalovo-kakaový krém pro osvěžení
zralé pleti248

Kostivalové pleťové tonikum pro lesk
a svěžest249

Kostivalová maska pro krásnou pleť249

Kostivalová vlasová tinktura pro růst
vlasů250

Kostivalové koupelové bomby
po (sportovním) výkonu251

/ domácí lékárna

Kostivalová ústní voda proti paradentóze.. 252

Kostivalový olej na oteklé a bolavé
klouby253

Kostivalový obklad na zrychlené hojení253

Levandule254

/ domácnost

Levandulová aviváž259

Levandulový sirup a limonáda.....260

Levandulový cukr261

Levandulová kořenící sůl.....261

Levandulový olivový olej.....262

Levandulový insekticid na přerušení
mravenčích cestiček.....262

Levandulový repelent ve spreji263

/ domácí kosmetika

Levandulová olejová noční infuze pro
mastnou pleť264

Levandulová voda po opalování265

Levandulový šampon proti lupům.....265

Lehký levandulový podkladový krém266

Levandulová římská koupel na uklidnění267

Levandulový tuhý deodorant vhodný do
podpaží po holení.....269

Tradiční olivové mýdlo s medem
a levandulovým květem270

Levandulové sérum do vlasů proti jejich
padání271

/ domácí lékárna

Levandulový olejíček na štípance od hmyzu
a na bolavé klouby272

Levandulový čaj proti jejich nervozitě.....273

Lípa274

/ domácnost

- Lipový med.....279
- Lipové víno jako přírodní očkování proti chřipce280
- Lipový olej na svěží letní salát.....280

/ domácí kosmetika

- Lipový balzám na upracované ruce i uchozené nohy.....281
- Lipová hydratační dezinfekce na ruce.....282
- Lipová lázeň nohou před pedikúrou283
- Lipové pleťové tonikum.....283
- Lipová hydratační maska.....285

/ domácí lékárna

- Průduškový čaj.....286
- Lipový čaj na vypocení.....286
- Lipová tinktura287
- Lipové kloktadlo při zánětech v dutině ústní287

Maliník.....288

/ domácnost

- Malinový sirup293
- Malinový džem s mátou.....294
- Malinové želé295
- Malinový likér s meduňkou.....296

/ domácí kosmetika

- Pleťový olej z listů divokých malin.....297
- Malinové tělové máslo298
- Malinový balzám na rty299
- Maliniková exfoliační maska „Nobody looks better“300
- Malinový šampon proti padání vlasů.....301

/ domácí lékárna

- Malinový čaj jako příprava k porodu (lepší než předporodní kurz).....302
- Malinové kloktadlo pro krásné a zdravé zoubky303

Pampeliška304

/ domácnost

- Pampeliškovo-zázvorová detoxikační limonáda309
- Pampeliškové kafe310
- Pampeliškový med pro dobré trávení311
- Pampeliškové víno jako aperitiv pro lepší zažívání313
- Pampeliškový sirup zastudena314
- Pampeliškový salát, špenát a pesto.....315

/ domácí kosmetika

- Pampeliškový jemný sprej po spálení sluncem.....316
- Pampeliškový balzám na pigmentové skvrny317

Pampeliškový šampon pro děti319
Pampeliškové mlíčí na bradavice319

/ domácí lékárna

Avicennova pampelišková voda na oči320
Pampeliškový květový čaj pro ženy320
Pampeliškový kořenový čaj pro lepší
trávení321
Pampelišková tinktura k čištění krve321

Pivoňka322

/ domácnost

Pivoňkový olej327
Pivoňková třešnička na dortu327

/ domácí kosmetika

Pivoňkové šlehané ší328
Pivoňkový balzám na rty329
Pivoňková relaxační sůl do koupele329
Pivoňkový tělový pudr331

/ domácí lékárna

Pivoňkové víno pro posílení jater a ledvin 332
Čaj z kořene pivoňky proti křečím333
Ženský čaj z květu pivoňky333

Rakytník334

/ domácnost

Rakytníkový likér zn. Na zdraví!339
Rakytníkový sirup340
Rakytníkový džem341

/ domácí kosmetika

Rakytníkový pleťový olej342
Rakytníková mast - vitaminová bomba pro
celou rodinu343

/ domácí lékárna

Rakytníkový čaj pro rychlou
rekonvalescenci344
Rakytníkový olej k prevenci nemocí
všelijakorůzných včetně rakoviny345

Sedmikráska346

/ domácnost

Sedmikráskové želé351
Sedmikráskový sirup352
Sedmikráskový salát pana
Bystrozrakého353
Sedmikráskové ledové kostky353

/ domácí kosmetika

Sedmikráskový omlazující elixír na pleť354
Sedmikráskový balzám na rty355
Sedmikrásková odličovací voda355
Sedmikráskové mýdlo pro sedmikráskou
ženu či sedmikráského muže357
Sedmikráskový šampon, mého srdce
šampion358
Sedmikráskové koupelové bomby359

/ domácí lékárna

Sedmikrásková ústní voda360
Sedmikrásková tinktura zevnitř
i zvenku361
Sedmikráskový čaj na pročistění krve361

Šeřík.....362

/ domácí kosmetika

Šeříkové želé367

Šeříkový sirup368

Dortová dekorace z čerstvých květů

šeříku.....369

/ domácí kosmetika

Šeříkový balzám na ruce370

Šeříkový krém s přirozeným UVA a UVB
filtrem.....371

Šeříkové obličejové mýdlo372

/ domácí lékárna

Čaj z šeříku proti bolesti hlavy.....373

Obklad z šeříkového octa na revma373

Vlaštovičník.....374

/ domácí kosmetika

Vlaštovičnickový depilační olej379

Vlaštovičnicková mast na bradavice.....380

/ domácí lékárna

Tibetská tinktura z vlaštovičnicku proti
rakovině381

Vlaštovičnicková koupel proti plísni
nohou.....382

Vlaštovičnickový čaj proti tinitu (pískání či
hučení v uších)383

Vlčí mák.....384

/ domácí kosmetika

Makový peeling pro hedvábnou pleť.....389

Květové sérum z vlčího máku390

/ domácí lékárna

Tinktura na uklidnění391

Čaj proti kašli391

Vřes392

/ domácí kosmetika

Kuchyňská dezinfekce povrchů se silou

vřesu397

Vřesové vonné ubrousky do sušičky - zcela

ZERO WASTE398

/ domácí kosmetika

Vřesový vyživující balzám na ruce a nohy
s dezinfekčním účinkem.....399

Vřesové koupelové svazečky400

Vřesový šampon pro dokonalou vlasovou
očistu401

Vřesovo-mátová ústní voda.....402

Vřesová zubní pasta s březovým cukrem
a mátou.....404

/ domácí lékárna

Vřesový ledvinový čaj k rozpuštění
kamínek405

Vřesový obklad na drobné ranky
a na ekzémy405