

# Obsah

<b>Srdce, cévy, krev</b> .....	7
<b>Co může naše srdce ohrozit? (malý slovníček)</b> .....	12
<b>Stručný přehled známých bylin na srdce, cévy, krevní tlak</b> .....	15
<b>Odměrování bez vážení</b> .....	18
<i>Váhy ze starých herbářů</i> .....	18
<b>Byliny na srdce, cévy, krev</b> .....	19
<b>BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ</b> .....	19
<i>Čaj z brutnáku</i> .....	21
<i>Salát s brutnákem</i> .....	22
<b>ČESNEK SETÝ</b> .....	22
<i>Z herbáře bylinářky Hofmanové</i> .....	24
<i>Ze starého herbáře doktora Mathioliho</i> .....	24
<i>Nejnovější výzkumy</i> .....	25
<i>Česneková šťáva</i> .....	26
<i>Tinktura z česneku</i> .....	26
<i>Vína z česneku</i> .....	26
<i>Běloruský recept proti skleróze</i> .....	26
<i>Čaj při špatném trávení česneku</i> .....	27
<i>Česnekový dip</i> .....	27
<i>Česnekový elixír proti stárnutí</i> .....	27
<i>Česnekový elixír s křenem (podle dr. Kabelíka z Palackého univerzity v Olomouci)</i> .....	28
<i>Česnekový „elixír života“ z Tibetu</i> .....	28
<i>Česnek s hrozinkami</i> .....	30
<i>Česneková pálenka (ruský recept)</i> .....	30

HLOH OBECNÝ .....	31
HLOH JEDNOSEMENNÝ .....	31
<i>Čaje z hlohu</i> .....	34
<i>Srdeční tinktura z hlohu</i> .....	34
<i>Štáva z hložinek</i> .....	35
<i>Saláty z hlohu</i> .....	35
<i>Čaj proti kornatění tepen (podle bylinářky Hofmanové)</i> .....	36
<i>Čaje při neklidu a „bušení srdce“</i> .....	36
JINAN DVOULALOČNÝ .....	37
JÍROVEC MAĎÁL, KAŠTAN KOŇSKÝ.....	40
<i>Koupel ze semen kaštanů</i> .....	42
<i>Odvar ze semen kaštanů</i> .....	42
<i>Odvar z kůry kaštanu koňského</i> .....	42
<i>Čaj z květů kaštanu koňského (podle dr. Korbeláře)</i> .....	43
<i>Tinktura z květů kaštanu (sběr duben, květen)</i> ....	43
<i>Tinktura z loupaných semen kaštanu koňského</i> ..	44
<i>Tinktura kombinovaná</i> .....	44
<i>Kašovitý obklad</i> .....	45
<i>Koupel a obklady z odvaru kaštanů</i> .....	45
<i>Koupel z kůry stromu</i> .....	45
JMELÍ BÍLÉ.....	45
<i>Čaj ze jmelí (bez bobulek) (proti vysokému tlaku a potížích s tím spojených)</i> .....	49
<i>Prášek ze jmelí</i> .....	49
<i>Poruchy krevního oběhu</i> .....	50
<i>Preventivní kúra proti infarktu</i> .....	50
<i>Protivysokému tlaku (směsi se jmelím)</i> .....	50
LEVANDULE KLASNATÁ .....	51
LEVANDULE LÉKAŘSKÁ.....	51
<i>Čaje z levandule</i> .....	53
<i>Čajová směs s vínem</i> .....	54
<i>Levandulová koupel</i> .....	54

<i>Levandulové víno</i> .....	55
<i>„Recept na šlak“ (podle středověkého herbáře)..</i>	56
<i>Levandulová limonáda</i> .....	56
<i>Levandulový olej (tinktura, ocet)</i> .....	56
<i>Levandulová voňavka</i> .....	57
<b>MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ</b> .....	57
<i>Čaj z meduňky</i> .....	60
<i>Čaj proti kornatění</i> .....	60
<i>Čaj na spaní při zvýšené nervozitě</i> .....	60
<i>Čaj na zklidnění srdce</i> .....	61
<i>Čaje na celkové zklidnění (s meduňkou)</i> .....	61
<i>Meduňkové víno</i> .....	61
<i>Meduňková bowle</i> .....	62
<i>Domácí jogurt s meduňkou</i> .....	62
<b>NÁPRSTNÍK ČERVENÝ</b> .....	63
<b>PŘESLIČKA ROLNÍ</b> .....	65
<i>Omývání odvarem z přesličky (při bércových vředech)</i> .....	68
<b>ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ</b> .....	68
<i>Čaj z rozmarýnu</i> .....	70
<i>Čajové směsi s rozmarýnem</i> .....	71
<i>Rozmarýnové víno I</i> .....	71
<i>Rozmarýnové víno II</i> .....	72
<i>Rozmarýnová osvěžující koupel</i> .....	73
<b>SRDEČNÍK OBECNÝ,</b> <b>dříve BUŘINA SRDEČNÍK</b> .....	73
<i>Čaje ze srdečníku</i> .....	76
<i>Směs na zklidnění srdečního rytmu (čaj nebo tinktura)</i> .....	77
<i>Dobrá tinktura</i> .....	77
<i>Srdeční víno</i> .....	78
<i>Medové víno (s jablečnickem)</i> .....	78

<b>Přehled chorob .....</b>	<b>79</b>
<b>Bércové vředy.....</b>	<b>79</b>
<i>Tinktura na bércové vředy.....</i>	80
<i>Mast z měsíčku zahradního.....</i>	80
<i>Obklady na bércové vředy.....</i>	81
<i>Staré lidové rady na „bércáky“ .....</i>	82
<i>Nové rady na „bércáky“ .....</i>	83
<b>Cévy, skleróza, prevence mrtvice.....</b>	<b>84</b>
<i>Cévní čaje.....</i>	84
<i>Prevence mozkových příhod (mrtvice).....</i>	85
<i>Cévní čaj s pohankovou natí (podle bylináře</i> <i>Franěce) .....</i>	87
<i>Ochrnutí po mrtvici .....</i>	89
<i>Po mrtvici petrklíč! .....</i>	89
<i>Čaje na zlepšení paměti .....</i>	92
<i>Kořeněný čaj (bystří mozek).....</i>	92
<i>Čaj pro ty starší .....</i>	93
<i>Trénujte mozek, cvičte paměť!.....</i>	93
<i>Bušení srdce (rady na zklidnění) .....</i>	94
<b>Cukrovka (diabetes mellitus) .....</b>	<b>96</b>
<i>Vyzkoušené čajové směsi pro diabetiky.....</i>	103
<i>Pomocná léčba cukrovky (podle léčitele Fra-</i> <i>něce) .....</i>	104
<i>Bobkový list na cukrovku.....</i>	106
<i>Recepty nejen pro diabetiky.....</i>	106
<b>Hemoroidy (hemoroidální městky, žilní městky</b> <b>konečnickové, zlatá žíla, lidově hemeroidy) .....</b>	<b>107</b>
<i>„Dědkovská“ rada na hemoroidy (od uzdrave-</i> <i>ného pacienta) .....</i>	110
<i>Kouřová sedací koupel s česnekem (starý ruský</i> <i>recept na hemoroidy) .....</i>	111
<i>Domácí mast na hemoroidy.....</i>	111
<i>„Sednout si na páru“ (parní sedací koupel z vý-</i> <i>varu cibule v mléce) .....</i>	111

<i>Osvědčený čaj na hemoroidy (podle dr. Hrušky)</i>	112
<i>Jak předcházet zácpě (při hemoroidech)</i> .....	112
<i>Léčivé kúry ze lněného semínka (k úpravě stolice při hemoroidech)</i> .....	115
<i>Bazalkové víno proti zácpě</i> .....	116
<i>Cibulová vodka proti zácpě (ruský recept proti zácpě)</i> .....	116
<i>Sirup z jeřabin (ruský recept proti zácpě)</i> .....	116
<i>Polévka proti zácpě</i> .....	116
<i>Kaše z čerstvého zrní (proti chronické zácpě)</i> .....	117

### **Krevní oběh (špatné prokrvení) .....** 117

<i>Máte studené nohy? Ruce jako rampouch?</i> .....	117
<i>Oživující koupele</i> .....	118
<i>Koupele se zázvorem</i> .....	119
<i>Povzbuzující koupele</i> .....	119
<i>Čaje na povzbuzení krevního oběhu</i> .....	120
<i>Štáva na zlepšení krevního oběhu (srbský recept)</i> .....	121
<i>Poruchy krevního oběhu</i> .....	121
<i>Krev v moči</i> .....	121
<i>Krevní skupiny – a jak nás ovlivňují?</i> .....	122

### **Krevní tlak .....** 123

<i>Kolísavý krevní tlak (čaje)</i> .....	123
<i>Kolísavý krevní tlak („oživující“ levandulová koupele)</i> .....	125
<i>Vysoký krevní tlak</i> .....	125
<i>Med s červenou řepou</i> .....	127
<i>Směs při zvýšeném krevním tlaku</i> .....	128
<i>Cibulová štáva s vodkou</i> .....	128
<i>Zdravé náhrady kofeinu a teinu</i> .....	129
<i>Nízký krevní tlak</i> .....	129

### **Krvetvorba, kostní dřeň, chudokrevnost (nedostatek červených krvinek) .....** 130

<i>Skořicové víno (pro rekonvalescenty)</i> .....	132
<i>Vhodné byliny</i> .....	132

<i>Bylinné šťávy (pro chudokrevné)</i> .....	135
<i>Zelený nápoj</i> .....	135
<i>Bylinná krev (pro chudokrevné)</i> .....	135
<i>Sedmero koření (posilující směs pro chudo- krevné)</i> .....	136
<i>S konopíci na bledničku („blednička“ se dříve říkalo chudokrevnosti)</i> .....	136
<i>Dobrá „babská“ rada (generacemi vyzkoušená)</i>	137
<i>Červené krvinky pomáhají tvořit (byliny vhodné pro chudokrevné)</i> .....	137
<i>Čaje pro chudokrevné</i> .....	137
<i>„Krev čistící“ čaje“</i> .....	138
<i>Čaje čistící kořínkové</i> .....	141
<i>Čaje na jaterní choroby</i> .....	142

## **Křečové žíly (varixy, žilní městky) ..... 145**

<i>Bolesti nohou při chůzi</i> .....	149
<i>Čaje na žíly</i> .....	149
<i>Čaj maté</i> .....	150
<i>Byliny s obsahem rutinu</i> .....	151
<i>Byliny s obsahem křemíku</i> .....	151
<i>Obklady na křečové žíly</i> .....	151
<i>Pohanková kúra</i> .....	152
<i>Křečové žíly, záněty, otoky, trombóza (= zánět žil s krevní sraženinou)</i> .....	153
<i>Srbský recept na křečové žíly a trombózy (podle Jove Mijatoviče)</i> .....	154

## **Speciální recepty ..... 155**

<i>Čaj na pročištění sleziny</i> .....	155
<i>Otoky „od srdce“</i> .....	155
<i>Čaj s jalovcem ke zvýšení močení při chorobách srdce</i> .....	155
<i>Přírodní léčba na otevření srdečních cév (indický recept)</i> .....	156
<i>Srdeční tonikum</i> .....	156

<i>Tinktura z komonice lékařské na tzv. ředění krve (léčení cév podle ing. Janči).....</i>	<i>156</i>
<i>Komonicové víno (podle léčitele Zentricha) .....</i>	<i>158</i>
<i>Kapky (nebo čaj) při srdeční neurastenii.....</i>	<i>159</i>
<i>Srdeční čaj.....</i>	<i>159</i>
<i>Srdeční čaj na „nervózní srdce“ (podle dr. Theisse).....</i>	<i>160</i>
<i>Čaj proti cholesterolu.....</i>	<i>160</i>
<i>Srdeční víno.....</i>	<i>160</i>
<i>Petrželové srdeční víno (podle abatyše Hildegardy).....</i>	<i>161</i>
<i>Mazání při „šlaku“ (mrtvici).....</i>	<i>161</i>
<i>Koupel ze šalvěje .....</i>	<i>162</i>
<i>Mateří kašička s vodkou.....</i>	<i>163</i>
<i>Šípková pálenka .....</i>	<i>163</i>
<i>Dobré rady pro zdravé stáří (proti skleróze) .....</i>	<i>163</i>
<i>„Devatero kvítí“ (jihočeský „lektvař“).....</i>	<i>165</i>
<i>Nervové sušenky.....</i>	<i>166</i>
<i>Aromatický čaj.....</i>	<i>166</i>
<i>„Babská“ rada proti kornatění cév (z dopisu spo- kojené pacientky) .....</i>	<i>167</i>
<i>Jablka – prevence kornatění tepen a infarktu.....</i>	<i>167</i>
<i>Jablečný ocet (z jablečných slupek).....</i>	<i>168</i>
<i>Jablečný ocet (z celých jablek) .....</i>	<i>168</i>
<i>Sladký ocet bez cukru (na zalití salátů) .....</i>	<i>169</i>
<i>Domácí ocet tříbylinkový .....</i>	<i>169</i>
<i>Řešetlakové projímavé sirupy .....</i>	<i>170</i>
<i>Zelené polštářky z jitrocele .....</i>	<i>171</i>
<i>Olej ze semen pupalky dvouleté .....</i>	<i>171</i>
<i>Výživný nápoj z medu.....</i>	<i>171</i>
<i>Vánoční punč nejen pro děti (velmi chutný a zdravý nápoj, anglický recept).....</i>	<i>172</i>
<b>Minerály a cévní choroby .....</b>	<b>173</b>
<b>Potraviny kyselinotvorné a zásadité.....</b>	<b>178</b>
<b>Příprava domácích léků z bylin .....</b>	<b>181</b>