

Obsah

LÉČIVÉ OLEJE A MASTI SI VYROBÍME SAMI 5

Aby se všechno povedlo 7

MALÁ KULTURNÍ HISTORIE LÉČIVÝCH OLEJŮ A MASTÍ 8

Rostlinné oleje od mladší doby kamenné 8

Masti – vynález vyspělých starověkých kultur 9

ZÁKLADNÍ ZNALOSTI PRO DOBRÉ LÉČIVÉ OLEJE 10

Surovina léčivá rostlina 10

Surovina olej 14

Co to je olejový macerát? 18

Nejdůležitější nosné oleje 20

Nejdůležitější účinné oleje 28

Silice 30

Síla rituálů 33

VÝROBA OPTIMÁLNÍCH OLEJOVÝCH VÝTAŽKŮ 34

Návod na „vyluhování zatepla“ na slunci 39

Návod na „vyluhování zahorka“ na plotně 42

Léčivé oleje bez vyluhování rostlin 43

Skladování a trvanlivost léčivých olejů 44

Hygiena práce 45

VÝROBA MASTÍ, BALZÁMŮ A KRÉMŮ 46

Masti ze živočišných tuků 46

Tradiční měsíčková mast

z veprového sádla 46

Rychlá měsíčková mast z másla 47

Regulátory konzistence 48

Masti z rostlinných tuků 50

Základní recept na masti 51

Co jsou balzámy? 52

Základní recept na balzámy 53

Co jsou krémy? 54

Základní recept na krémy 56

Výroba tinktur 57

Základní recept na tinktury

z čerstvých rostlin 58

CO VŠECHNO POTŘEBUJEME? 60

Recepty 63

POKYNY K RECEPTURÁM 64

KDYŽ NA NÁS LEZE NACHLAZENÍ 66

Jehličnanový olej 66

Pryskyřičná (smolná) mast 67

Mast na dýchání 68

Průduškový olej 69

Balzám na nachlazení 70

Mazání při bolení v krku 71

Balzám na uvolnění nosu 73

Majoránkový nosní balzám 74

Ušní kapky 75

LÉČBA MOČOVÝCH CEST 76

Mazání na močový měchýř 76

Olej na močové cesty 77

KDYŽ SVALY A KLOUBY BOLÍ 78

Tygrí mast 78

Olej proti bolesti 79

Zázvorová mast 80



Olej na svaly 81
 Kostivalová mast 82
 Sportovní balzám 83
 Kadidlový balzám 84
 Arnikový olej 85
 Feferonkový masážní olej 86

LÉČBA KŮŽE A RAN 88

Heřmánkový olejový macerát 88
 Heřmánkový krém 89
 Měsíčkový olejový macerát 90
 Měsíčkový balzám 91
 Levandulový olejový macerát 92
 Třezalkovo-levandulový olej 93
 Třezalková mast 95
 Popencová mast 96
 Viliňový krém 97
 Diviznový olejový macerát 98
 Mast z topolových pupenů 99
 Jitrocelová mast 100
 Bezová mast 102
 Cistový krém 103
 Propolisová mast 104
 Olej na ošetřování jizev 105
 Balzám na jizvy 106
 Pupečnickový olejový macerát 107
 Léčivý olej 108
 Mast léčivá a na rány 109

PŘI ZVLÁŠTNÍCH KOŽNÍCH POTÍŽÍCH 110

Mast na popáleniny 110
 Protiplísňový olej 111
 Mast na opary 112
 Čajovníkový krém proti akné 113
 Olej proti klíšťatům 114
 Komáři nemají šanci! 115

BLAHO PRO KŮŽI A VLASY 116

Balzám na namáhané ruce 116
 Péče o nohy pro příjemný pocit 117
 Mast proti pocení nohou 118
 Olej z lopuchového kořene 119
 Jetelový krém 121

ZDRAVÉ SRDCE A ZDRAVÉ CÉVY 122

Krém na srdeční neurózu 122

Tělový olej při nízkém krevním tlaku 123
 Mazání na poruchy arteriálního prokrvení 124
 Česnekový olej 125
 Kaštanový krém na žíly 126
 Komonicový balzám na žíly 127

BALZÁM NA DUŠI A NERVY 128

Masážní olej pro dobrý spánek 128
 Roler s aromatickými oleji 129

PRO TY NEJMENŠÍ 130

Dětská mast na prsa 130
 Anděliková mast na rýmu 131
 Balzám na červený nos 132
 Měsíčkový dětský balzám 133
 Olej na břicho 135

PRO ZDRAVÍ ŽENY 136

Menstruační olej 136
 Pleťový olej při přechodu 137
 Olej na celulitidu 138
 Rychlý olej na celulitidu 140
 Předporodní olej 141
 Těhotenský olej 142
 Tělové máslo proti striím 143

SILNÉ ÚČINNÉ OLEJE

SI VYROBÍME SAMI 144
 Pupalkový olej vlastní výroby 145
 Rakytníkový olej vlastní výroby 146
 Olej vlastní výroby ze semen
 granátových jablek 147
 Šípkový olej vlastní výroby 149

TABULKA LÉČIVÝCH ROSTLIN 150

Další informace 156

LITERATURA 157

O AUTOROVÍ 157

RYCHLÉ VYHLEDÁNÍ – REJSTRÍK 158