

OBSAH

LÉČIVÉ TINKTURY	13
Anděliková tinktura.....	13
Anýzová tinktura.....	13
Bylinná tinktura na játra.....	14
Celerová tinktura.....	14
Cibulová tinktura.....	14
Cibulové víno.....	15
Cibulovo-propolisová tinktura.....	15
Česneková tinktura.....	15
„Detoxikovaná“ vodka.....	16
Francouzské víno s celerem.....	16
Jalovcové víno.....	17
Jantarová tinktura.....	17
Kmínka.....	18
Kopřivová tinktura.....	18
Kopřivová tinktura podporující růst vlasů.....	18
Kostivalová tinktura.....	19
Křenové víno.....	19
Lihový výtah z listu kopřivy na lupy.....	19
Macerát podle francouzského receptu.....	19
Meduňková voda.....	20
Meduňkové víno.....	20
Ořechová tinktura.....	20
Ořechový likér.....	21
Ostružinová tinktura.....	21
Ozdravný citronový nápoj.....	21
Pampeliškové víno.....	21
Pelyňkové víno.....	21
Petrželová tinktura.....	22
Pivní nápoj s chmelem.....	22
Povzbuzující víno.....	22
Propolisová tinktura.....	22
Přesličková tinktura.....	24
Puškvorcové víno.....	24

Rozrazilová tinktura	24
Řepíková tinktura	24
Šalvějová tinktura	25
Šípková tinktura	25
Šípkové víno	25
Špenátové víno	26
Tinktura z černého bezu	26
Tinktura z hlohu	26
Tinktura z kozlíku lékařského	27
Tinktura z květu divizny velkokvěté	27
Tinktura z řebříčku	27
Tinktura z tuje	27
Tinktura ze slunečnicového květu	28
Třezalková tinktura	28
Valeriánské víno (z kozlíku)	28
Víno s aloe I.	28
Víno s aloe II.	29
Víno s černým bezem	29
Víno s medvědí česnekem na zastydlé hleny	29
Víno s vachtou	30
Víno sv. Hildegardy z petrželové natě	30
Víno ze žluté prvosienky	30
OCTY, OLEJE A MASTI	35
Heřmánkový olej	35
Jablečný ocet	35
Jak na proleženiny	37
Levandulová mast	37
Majoránková mast	37
Majoránkový olej	37
Mast z bobulí jmelí na omrzliny	38
Měsíčková mast	38
Propolisová mast	38
Rozvařená cibule na pohmožděny a bércové vředy	39
Šalvějový ocet	39
Třezalkový olej	40
Tymiánový olej	40
ŠTÁVY, SIRUPY A SMĚSI	43
Březová šťáva	43
Bylinná směs na zlepšení funkce vaječníků	45
Bylinný med	45
Celerová šťáva	46

Cibulový med	46
Cibulový sirup	46
Citronová šťáva s křenem	46
Drožděový nápoj na neurózu a únavu	46
Jablečný sirup	47
Jitrocelový sirup	47
Kopřivový med	47
Kopřivový sirup	48
Křenový sirup	48
Medová směs	49
Ořechový sirup	49
Pampeliškový sirup	49
Pelyňkový sirup	49
Sirup z černé ředkve	50
Směs chránící před nachlazením	50
Směs na astma a bronchitidu	50
Směs na nedostatek vápníku	51
Šťáva ze syrových brambor	51
Vlaštovičnicková šťáva na bradavice	52

BYLINNÉ NÁLEVY A ODVARY

Aloe a světlík na unavené oči	54
Bylinný nálev proti padání vlasů	54
Bylinný odvar na omývání obličeje	54
Bylinný odvar při vředovém onemocnění	55
Byliny na detoxikaci organismu po antibiotikách	55
Byliny na dnu	56
Byliny na játra	56
Byliny na močové kameny	56
Byliny na obklady na oči	56
Byliny na oči	57
Byliny na oplachování vlasů zvýrazňující barvu	57
Byliny na posílení	58
Byliny na posílení střevní peristaltiky	58
Byliny na střevní koliku	58
Byliny na vysoký tlak	59
Byliny na zánět ledvin a močového měchýře	59
Byliny na zánět močového měchýře	59
Byliny na zbytnění prostaty	60
Byliny proti hemoroidům	60
Byliny proti křečím	60
Byliny proti průjmům	61
Byliny s arnikou	61

Heřmánkový nálev na světlé vlasy	61
Hořké byliny	61
Chmelový nálev	62
Jak rozpouštět žlučové bláto a kameny	62
Levandulový nálev	62
Majoránkový nálev	62
Močopudný nálev	63
Nálev na kornatění cév	63
Nálev na kožní problémy	63
Nálev na migrénu	63
Nálev na nechutenství	63
Nálev na nespavost	64
Nálev na průduškové astma	64
Nálev na překyselení	64
Nálev na revmatismus	64
Nálev na srdeční neurózu	64
Nálev na vysoký tlak	65
Nálev na zahřátí z květu černého bezu	65
Nálev na zahřátí z květu divizny	65
Nálev na zahřátí z lipového květu	65
Nálev na žaludeční neurózu	66
Nálev na žaludeční vředy	66
Nálev při astmatu	66
Nálev při snížení žaludku a přecitlivělosti	66
Nálev s mátou při depresi	66
Nálev z jablečných slupek	67
Nálev z květu černého bezu	67
Nálev z listu černého rybízu	67
Nálev z pěti květů	67
Nálev z tymiánového květu na kašel	68
Nálev ze suchého listu aloe	68
Obklady z nálevu z choroše březového	68
Obklady z přesličkového nálevu na svrbění kůže	69
Odvar na krvavou moč	69
Odvar na nespavost	69
Odvar na unavené nohy	70
Odvar P. Sebastiana Kneippa na mytí vlasů	70
Odvar z listu jitrocele kopinatého proti lupům	70
Odvar z ořešákového listu proti padání vlasů	70
Odvar z podbělového listu na opuchlá chodidla	71
Osvěžující odvar z heřmánku	71
Potopudné byliny	71
Přesličkový nálev proti lupům	71

Recept při žaludečních vředech	72
Saturejkový nálev	72
Směs na neurózu	72
Směs na otoky I	72
Směs na otoky II	73
Směs na srdeční neurózu	73
Svízelový nálev na svěží kůži	73
Třezalkový nálev na nervy	73
Uklidňující nálev	74
Uklidňující směs na spaní	74
Utišující byliny I	74
Utišující byliny II	74
Voda na oplachování mastných vlasů	75
Voda na oplachování na posílení vlasů	75
Vodní extrakt z kmínu pro kojící matky	75
Zaživací byliny na žaludek	76
Žaludeční byliny	76

BYLINNÉ ČAJE	77
Bylinný čaj na zahřátí	77
Čaj na nespavost	78
Čaj na hladkou kůži	78
Čaj na trudovinu	78
Čaj na vykašlávání při zahlenění	78
Čaj na zahřátí při nachlazení	79
Čaj na žaludeční neurózu	79
Čaj při zánětu průdušek a průduškovém astmatu	79
Čaj s muškátovým oříškem	79
Čaj z třezalky a jahodníku	80
Čaj ze sušených malin	80
Domácí citronový čaj	80
Heřmánkový čaj	80
Kopřivový čaj	81
Lipový čaj	81
Mateřídouškový čaj při alkoholismu	82
Mátový čaj	82
Meduňkový čaj	82
Mléko s medem a česnekem na silné zahlenění	83
Močopudný čaj	83
Očistný jarní čaj	83
Osvěžující exotický čaj	84
Potopudný čaj při nachlazení	84
Šalvějový čaj na kloktání	84

Violkový čaj na akné	84
Violkový nálev	85
Zázvorový čaj na dobrý začátek dne	85
Zelený čaj s vůní máty	85
MASKY	86
Jablečná maska na mastnou pleť	86
Jílová maska na suchou pleť	86
Maska na mastnou a uhrovitou pleť	87
Maska z tvarohu a petržele	87
Medovo-bílková maska na mastnou pleť	87
Regenerační maska na mastnou pleť	87
Regenerační maska na vlasy	88
Regenerační obklad na unavenou pleť	88
Tvarohovo-banánová maska	88
Zelná maska	88
LÉČIVÉ KOUPELE	89
Byliny do koupele	89
Koupel na vyčištění pokožky	90
Koupel v podmáslí	90
Koupel z droždí a zelí	90
Koupel z mouky	91
Koupel z ovesné slámy	91
Koupel ze smrkového jehličí	92
Nálev do koupele pro otlé	92
Polokoupele na zlepšení pokožky	93
Přesličková koupel	93
Rozmarýnová koupel	93
Řebříčková koupel	93
Slézová koupel	93
Šalvějová koupel	94
Škrobová koupel	94
Třezalková koupel	94
Tymiánová koupel	95
RŮZNÉ KULINÁŘSKÉ PŘEDPISY	96
Bílý baršč z kvasu z černé žitné mouky	96
Bramborový salát	96
Cibulová polévka	96
Citronáda	97
Citronová polévka	97
Citronové mléko	97

Chlebový kvas	97
Jablko-banánové müsli	98
Jablko-mrkvové müsli	98
Jarní bylinkový salát.	98
Kopřiva špenátové chuti	99
Kysaný červený baršč	99
Limonáda.	100
Losos na páře	100
Müsli z otrub s jogurtem	100
Müsli z otrub s ovocem	101
Neslané jalovcové zeli pro osoby s vysokým tlakem	101
Pampeliškový salát pro unavené.	102
Perníčky s kopřivou	103
Pesto z petrželové natě.	103
Rosol z červeného rybízu	103
Salát z černé ředkve	104
Studená tvarohová omáčka dr. Budwigové.	104
Tymiánová marináda.	104
Zdravá snídaně podle dr. Górnické	105
BYLINY NA RŮZNÉ OBTÍŽE.	106
SEZNAM PŘEDPISŮ PODLE NEMOCÍ	111