

# OBSAH

5 Předmluva

## ZELENÁ LÉKÁRNA

### 8 MALÉ DĚJINY PŘÍRODNÍHO LÉČITELSTVÍ

- 8 Počátky lékařství
- 12 Návrat přírodního léčitelství
- 15 Zdraví z vlastní kuchyně

### 16 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ZPŮSOBY POUŽITÍ

- 16 Domácí výroba léčivých přípravků
- 16 Pouze nejlepší kvalita
- 18 Čaj
- 20 Tinktura
- 21 Léčivý ocet
- 22 Inhalace
- 23 Obklady
- 24 Bylinné koupele
- 25 Aromaterapie
- 26 Nejdůležitější pomůcky
- 53 Přípravek na čištění ran
- 54 Šalvějové bonbony
- 56 Francovka
- 58 Sůl do koupele ze smrkového jehličí

### 60 KAŠEL, RÝMA, CHRAPOT

- 62 Křenový sirup proti kašli
- 64 Fenyklový med
- 66 Sprej proti rýmě s mořskou solí
- 67 Inhalační směs
- 68 Roztok ke kloktání
- 70 Čaj proti chřipce
- 71 Čaj na uvolnění hlenu
- 72 Čaj proti dráždivému kašli
- 73 Čaj na vedlejší nosní dutiny
- 74 Citronový zábal
- 76 Tymiánový krém

## RECEPTY Z PŘÍRODY

### 30 „LÉKÁRNA PRO TRPASLÍKY“

- 32 Petrželový polštářek
- 33 Majoránková mast
- 34 Gel z růží
- 36 Čaj proti nadýmání
- 37 Hřebíčkový polštářek
- 38 Čaj z mochny nátržníku
- 39 Šampon proti vším
- 40 Bezový sirup s medem
- 42 Světlíkový obklad
- 43 Violkový obklad

### 44 UŽ JSEM VELKÝ

- 46 Snídaně pro náročný den
- 48 Třezalkový olej
- 50 Kostivalová mast
- 52 Maska z jílu

### 78 PRYČ SE STRESEM

- 80 Tonikum pro srdce a nervy
- 81 Léčivý ocet
- 82 Voňavý prášek z růží
- 84 Čaj proti stresu
- 85 Výluh z pískavice

### 86 VŠECHNO JE K NIČEMU!

- 88 Třezalková tinktura
- 90 Meduňkový likér
- 91 Jarní čaj
- 92 Levandulový olej



- 94 Čaj proti kocovině
- 95 Stimulační olej

### 96 NĚCO PRO ŽENY

- 98 Levandulový roll-on
- 99 Čaj z listů medvědice lékařské
- 100 Muffiny s bobulemi kustovnice (goji)
- 102 Drmkový ocet
- 103 Zeštíhlující olej
- 104 Ploštičnicková tinktura

### 106 DĚTÁTKO JE NA CESTĚ!

- 108 Zázvorové bonbony
- 110 Bramborový odvar
- 112 Pleťový olej
- 114 Olej na masáž hráze
- 115 Čaj pro kojící matky
- 116 Řebříčková mast

### 118 NĚCO PRO PĀNY

- 120 Nápoj lásky
- 122 Čaj na podporu potence
- 123 Vlasová voda
- 124 Kopřivové víno

### 126 GENERACE 50 PLUS

- 128 Česnekový nápoj
- 130 Rozmarýnové víno
- 132 Tinktura na revma
- 133 Štáva z granátového jablka
- 134 Čaj z jiaogulanu



## 136 DALŠÍ UŽITEČNÉ RECEPTY

- 138 Fíkový sirup
- 140 Mast proti oparům
- 141 Ústní voda s tea tree olejem
- 142 Žaludeční likér
- 144 Psyllium
- 145 Nápoj z listů moringy
- 146 Pytlíček naplněný senem

## NEJDŮLEŽITĚJŠÍ LÉČIVÉ ROSTLINY

### 150 PORTRÉTY ROSTLIN

- 152 Anýz vonný
- 153 Světlík lékařský
- 154 Tea tree
- 155 Kozlík lékařský (baldrián)
- 156 Medvědice lékařská
- 158 Kostival lékařský
- 159 Bříza bělokorá
- 160 Mochna nátržník
- 162 Pískavice řecké seno
- 163 Kopřiva dvoudomá
- 164 Rozrazil lékařský

- 165 Břečtan popínavý
- 166 Fíkovník smokvoň
- 168 Fenykl obecný
- 170 Smrk (různé druhy)
- 171 Psyllium
- 172 Hořec žlutý
- 173 Hřebíčkovec kořený
- 174 Kustovnice čínská
- 176 Granátové jablko
- 178 Popenec obecný
- 179 Bez černý
- 180 Chmel otáčivý
- 182 Zázvor lékařský
- 184 Třezalka tečkovaná
- 186 Lilek brambor
- 187 Česnek kuchyňský
- 188 Koriandr setý
- 190 Gynostema pětistá
- 192 Kmín kořený
- 193 Levandule lékařská
- 194 Len setý
- 196 Lípa (různé druhy)
- 197 Pampeliška lékařská
- 198 Tužebník jilmový
- 200 Majoránka zahradní
- 202 Křen selský
- 203 Meduňka lékařská

- 204 Moringa olejodárná
- 206 Zederach indický (nimbo/neem)
- 207 Petržel obecná
- 208 Pu-erh
- 209 Měsíček lékařský
- 210 Růže (různé druhy)
- 212 Rozmarýn lékařský
- 214 Šalvěj lékařská
- 216 Řebříček obecný
- 218 Prvosenka jarní
- 219 Vlastovičník větší
- 220 Viola trojbarevná
- 221 Zeměžluč okolkatá
- 222 Tymián obecný
- 224 Ploštičník hroznovitý
- 226 Bazalka posvátná (tulsi)
- 227 Viola vonná
- 228 Citroník limonový
- 230 Další léčivé byliny pro recepty

## DALŠÍ INFORMACE

- 234 Literatura
- 236 Věcný rejstřík
- 239 Rejstřík receptů
- 240 Tiráž



### Vysvětlivky:

- ČL = čajová lžička
- PL = polévková lžice