



REJSTŘÍK RECEPTŮ A NÁVODŮ UVEDENÝCH V KNIZE BYLINKY PRO DĚTI A MAMINKY 2

AROMATERAPIE, MASTI, MASÁŽNÍ OLEJE A DOMÁCÍ KOSMETIKA

- citronově vonící domácí deodorant z aloisky 54
- domácí konopný balzám – mast na suchou pokožku a ekzémy 161
- druidská hojivá stromová mast z kaštanu a dalších bylin 140
- éterický olej březový 22
- éterický olej vanilkový pro antidepresivní masáž 199
- éterický olej z yzopu na bradavice a kuří oka 151
- hřebíčková čistící pleťová voda na akné a pleť 187
- hřebíčková první pomoc na bolení zubů a dásní 187
- hřebíčkový olej do koupelny 187
- hřejivý zázvorový aromaolej na ledviny a podbříšek při prochladnutí a PMS 204
- chladivý tělový olej pro péči o namáhané a unavené nohy a křečové žíly 156
- kaštanová gelová mast na křečové žíly 140
- kaštanový olejíček na kuperózu 139
- konopná mast 160
- masážní olej geraniový na potíže s PMS a bolestivou menstruací 88
- masážní olej na podbříšek při zánětu močových cest z borovice 176
- masážní olej s koriandrem při napětí a ztuhlosti svalů 165
- mast s popencem na křečové žíly a hemoroidy 33
- mast ze zlatobýlu pro léčení ekzémů, ran, hemoroidů, modřin, křečových žil 180
- olejíček pro první pomoc na dezinfekci drobných poranění 88

omlazující obličejový olej pro ochranu a výživu pokožky s amarantem 72

pleťová protizánětlivá maska pro nečistou pleť s akné 91

smrková pryskyřice v oleji pro výrobu hojivých mastí 177

BYLINNÉ ČAJE, VÝLUHY A NÁLEVY

čaj (nálev) a kloktadlo průduškové při angíně a aftách 151

čaj (nálev) z koriandru proti nadýmání a křečím a pro lepší trávení 165

čaj (nálev) z listů vrby úzkolisté s příchutí Earl Grey pro dobrou náladu 104

čaj (nálev) z ostropestřecových plodů při zažívacích a žlučkových potížích 96

čaj (nálev) z vrbovky malokvěté pro muže při onemocnění prostaty 104

čaj (nálev) z vrbovky malokvěté při onemocněních ledvin a močových cest 104

čaj (odvar) z koriandru pro celkové posílení a na podporu kojení 165

čaj (výluh) uklidňující hluchavkový při průjmu, bolesti v krku, poševních infekcích a onemocněních sliznic 45

čaj a koupel z březových listů na ledviny 22

čaj bílý pro ženy k harmonizaci menstruace 45

čaj brutnákový pro uklidnění, při nemocech ledvin, močových cest a revmatických potížích 42

čaj gynekologický s libečkem při nepravidelné menstruaci 38

čaj lesní z jehličí 176

čaj močopudný trnkový z květů a listů pro podporu ledvin, trávení a imunity 155

čaj posilující z libečkového semínka pro celkové posílení organismu 38

čaj protirevmatický z oddenku bršlice 65

čaj protizánětlivý a protirakovinný z březové houby čagy 22

čaj při horečce, nachlazení a chřipce pro vyvolání pocení 62

čaj sedmikráskový při kašli a nemocech z nachlazení 29

čaj z jetele při nachlazení, bronchitidě a kašli 111

čaj z aloisie pro uklidnění, při bolestech hlavy a migréně 54

čaj z aloisie pro zklidnění trávení, zažívání, kašle i rýmy a pro podporu kojení 54

čaj z březového listí při bolestech kloubů s horečkami 22

čaj z listů a kůry lísky pro léčbu průjmu, zánětu střev a močových cest 147

čaj z listů pelargonie na uklidnění a proti depresím 87

čaj z natě štětky pro podpůrnou léčbu nádorových onemocnění trávicího ústrojí 50

čaj z popence na podporu trávení, jater a žlučníku, na zmírnění kašle 33

čaj z řepíku proti kašli, rýmě, zánětům v krku, proti průjmu 115

čaj z višňových stopek při dráždivém kašli, chřipce a revmatických nemocech 99

čaj z yzopu při menstruačních bolestech 151

čaj ze semínek černuchy při trávicích potížích a onemocnění slinivky 75

čaj ze srdečnicku pro harmonizaci menstruačního cyklu u mladých dívek 108

čaj ze srdečnicku pro posílení srdce u žen před porodem a v přechodu 107

čaj ze zlatobýlu k pročištění ledvin a močových cest 179

čaj ženský po porodu a při fyzickém i psychickém vyčerpání 29

čaje z léčivých hub 134

kůra jetelová pro ženy pro otěhotnění 111

kůra léčebná s kakostem smrdutým pro podporu početí 91

ČERSTVÉ ŠTÁVY, NÁPOJE A ROSTLINNÁ MLÉKA

bršlicová pročišťující šťáva 65

bylinná „krev“ jako podpůrný lék při krevních a nádorových onemocněních a leukémii 183

čerstvá brutnáková šťáva do pleťové čistící masky na akné 42

čerstvá šťáva z červené řepy při krevních chorobách a pro celkové posílení 183

čerstvá šťáva z třešní pro kosmetické omlazení pleti 100

čerstvá zelná šťáva při žaludečních vředech 208

mandlové mléko 192

nápoj z naklíčeného ječmene pro očistné jarní kúry, podporu imunity 215

pročišťující březová šťáva a míza na pití i v kosmetice 22
šťáva z kysaného zelí s medem na podporu vykašlávání 207
třešňová a višňová šťáva pro doplnění jódu při onemocnění štítné žlázy 99
zelený detoxikační nápoj z listů brutnáku, kopřivy a bršlice 42

HOUBOVÁ JÍDLA

houbové škvarky 135
krkonošské kyselo s brambory, kmínem a houbami 218
kuře nebo králík pečený na houbách s yzopem 152

KLÍČKY

kořeněné karbanátky z naklíčené čočky 76
naklíčená dýňová semínka plná vitaminů a minerálů 122
naklíčená semínka a výhonky jetelu lučního a vojtěšky alfa-alfa 111
naklíčená zrna amarantu pro celkové posílení při anémii a jarní únavě 71
namočené mandle při zvýšené spotřebě vápníku v těhotenství, při kojení a u dětí 191
výhonkové smoothie 112
zdravý tvaroh s jetelem, šruchou a lněným semínkem 112

KLOKTADLA A VÝLUHY

kloktadlo z řepíku při zánětech a bolestech v krku, dásní i zubů 115
odvar z kakostu na kloktání při zánětech v ústech 91
výluh ze semen kdoule pro léčení a ochranu sliznic 129

KOUPELE A INHALACE

éterický olej z yzopu na inhalaci při rýmě a bronchitidě 151
inhalace pelargonie pro tlumení dráždivého kašle 88
inhalace s vůní lesa při dýchacích potížích, kašli, zánětu průdušek a dutin 176
koupel unavených nohou a bolavých kloubů z řepíku 116
koupel ze srdečníku proti napětí a vnitřním neklidu 107
léčivé koupele rukou a nohou při zánětlivých revmatických onemocněních 38
lesní koupelová sůl do prohřívající koupele nohou při oslabených ledvinách 176
mytí vlasů žitnou moukou a kváskem bez šamponu 216
oční koupel z chrpových květů a květová voda při únavě a zánětu spojivek 80
odvar ze světlíku pro inhalaci při zánětu nosních dutin 80
prohřívací koupele nohou v zázvorovém čaji 204
vlasová koupel pro lesklé vlasy s vinným octem 126
výluh ze semen kdoule pro léčení a ochranu sliznic 129

LIMONÁDY, FERMENTY A FERMENTOVANÉ BURČÁKY

bublinkový burčák z trnky nebo planých plodů 156
léčivý ferment z vlašovičníku pro celkovou očistu těla 58
tužebníková perlivá limonáda 62
zázvorová limonáda 205

MARMELÁDY, MEDY A POVIDLA

domácí švestková povidla bez cukru 144
domácí švestková povidla s cukrem 145
kvasomed z tužebníku 63
trnková marmeláda 157

MÜSLI A SNÍDAŇOVÉ KAŠE

- bezlepkové burizonové tyčinky s amarantem 72
- domácí granola z obilných vloček se sladkem 217
- rozkvetlá snídaňová kaše od jara do zimy 30
- snídaňové kaše z vloček a celých obilných zrn jako lék 216

OBKLADY

- bršlice pro první pomoc při poranění v přírodě a bodnutí hmyzem 65
- čaj z listů a kůry lísky na obklady 147
- čerstvé vinné listy podrcené jako obklad na rány 125
- geraniový jogurtový obklad při ženských potížích a kvasinkách 88
- chladivý obklad ze zelného listu při bolestivých prsou u kojících žen při retenci mléka 207
- květy sedmikrásky jako první pomoc při poranění, poštípání a modřinách 29
- léčení bolavého kolena slivovicí 143
- listy bršlice jako prohřívající obklady na bolavé klouby 65
- naklepaný list zelí jako teplý obklad při revmatických bolestech na klouby i svaly 208
- obklad z čerstvého kořene či listu kostivalu 170
- obklad z omanu na svědivé ekzémy a nehojící se rány 196
- obklad z popence při svědivých a zánětlivých vyrážkách a ekzémech 33
- obklad z yzopu na opary 151
- odvar z kakostu jako obklad na vyrážky, akné, ekzémy a nehojící se rány 91
- odvar z konopné herby na obklady a jako mírný uklidňující prostředek 160
- odvar ze světlíku na obklady při zánětech spojivek a ječném zrně 79
- zázvorové obklady na prohřátí ledvin 204

ODVARY

- odvar (čaj) ze zázvoru s citronem s medem 204
- odvar ječný z krup při průjmu, horečce, angíně a zánětu hrtanu (laryngitidě) 215
- odvar z cibule a hroznů proti kašli a při chronické bronchitidě 125
- odvar z kakostu při průjmu 91
- odvar z konopné herby na obklady a jako mírný uklidňující prostředek 160
- odvar z listů a kořene ostropestřce pro ženy při nepravidelné menstruaci 96
- odvar z omanu proti kašli 195
- posilující nápoj z dýňových semen pro maminky po porodu 121
- švestková léčba zácpy a nadváhy pomocí odvaru 143
- švestky pro léčení dny a vyplavování kyseliny močové z krve 143

OLEJE ROSTLINNÉ LÉČIVÉ, MACERÁTY Z BYLIN

- amarantový olej na popáleniny, proleženiny, akné, bodnutí hmyzem 71
- amarantový olej pro posílení imunity pro vnitřní užívání 71
- léčivý brutnákový olej 42
- léčivý dýňový olej pro zdravé vlasy a nehty 122
- mandlový olej lisovaný za studena pro péči o pleť 191
- olej lískový pro masáže, péči o pleť a vlasy i vnitřně při artritidě a kardiovaskulárních nemocech 148
- olej z černuchy při onemocnění slinivky 75
- olej z černuchy při suchých ekzémech, lupénce a akné 75
- olej z meruněk pro péči o pleť v každém věku 84
- olej z ostropestřce na podporu jater a žlučníku, zevně na hojení ran a popálenin 96
- tužebníkový masážní olej při namožených svalech a revmatických bolestech kloubů 62
- višňový olej lisovaný za studena z pecek pro péči o pleť 100
- vonný masážní olej – macerát z aloisky 54

PEČIVO SLANÉ

slané silvestrovské mandlové pečivo 192
těsto na placky na ohni 218
žitný kvásek 218

POLÉVKY

květáková polévka s koriandrem 166
léčebný zeleninový vývar s pórkem 211
panádlová polévka s jarními bylinkami 34
polévka z amarantového zrna i listů 72
polévka z dýně hokaido 122
rybí krémová polévka s pórkem a zelenými cibulovými výhonky 212
rychlá cestovní hluchavková polévka do hrnečku 46
výživná hluchavková polévka s lososy 46

POMAZÁNKY A MÁSLA

cibulové máslo se sušeným droždím a česnekem 26
cizrnová pomazánka – hummus v bylinkové variantě 76
domácí sladká lísko-oříšková nutela 148
konopné máslo 162
máslo s konopným olejem 162
petrželové pesto s oříšky 148
švestková pomazánka při zácpě i anémii 143

PRÁŠKY Z BYLIN, PLODŮ A HUB

kaštanový prášek na ekologické mytí nádobí i ruční praní prádla 140
prášek z plodů ostropestřece pro léčbu jaterních a žlučnických potíží 96
prášek ze světlíku při žloutence, na léčbu jater a pro posílení očí 80
sušení a práškování léčivých hub 134

SALÁTY, KVAŠENÁ ZELENINA A SALÁTOVÉ OLEJE A OCTY

divoce česnekový olej do salátů 26
domácí kysané zelí 208
krátkodobě kvašená zelenina „pickles“ 208
mléčně kvašená červená řepa s křenem a ředkvi 184
modrozelený salátek z brutnáku 43
růžový zelný salát s řepou 184
umeocet 143
voňavý bylinkový salátový ocet či olej s yzopem 152

SIRUPY

geraniový sirup 89
omanový sirup proti kašli 196
popencový sirup proti kašli při bronchitidě a astmatu 34
sirup z hlívy a rakytníku pro dobrou imunitu 135
trnková šťáva 156
tužebníkový sirup 62
yzopový sirup proti kašli 151

SLADIDLA PŘÍRODNÍ

- Sladěnka z ječmenného sladu 217
- sušené švestky 145
- Xylitol – přírodní sladidlo z březové kůry 23

SLADKÉ DEZERTY, DORTY A ŽELÉ BONBONY

- čokoládovo-červené bezlepkové muffiny 184
- dětská výživa s meruňkami a mandlemi při anémii a po nemoci 84
- hroznové želé bonbony 126
- kdoulové bonbony – sladký sýr 129
- kdoulové bonbony proti kašli 129
- krupicová chalva s medem a ovocem 101
- marcipánové hříbečky 192
- obilninový krém na dezerty a zdobení dortu 200
- obrácený makový koláč s meruňkami 84
- ořechové karty – vánoční cukroví 148
- rýžový pudink s mandlemi a vanilkou 200
- řecký dort Fanurius 188
- tlusté palačinky s tvarohem a hrozkami 126
- tužebníkový pudink 63
- vanilkové rohlíčky špaldové 200
- vdolky z kynutého těsta 144
- voňavý mrkvový dort 188

SOLI A DOCHUCOVADLA

- česneková pasta 26
- miso z ječmene 217
- voňavá bylinková libečková sůl pro zdraví 39

TINKTURY A EXTRAKTY

- extrakt z Jidášova ucha 135
- kaštanová tinktura při revmatických a cévních onemocněních 139
- kostivalová tinktura na hojení zranění a pohmožděnin a modřin 169
- protizánětlivá a hojivá tinktura na vyrážky, akné i rány z kakostu 91
- tinktura z celíku zlatobýlu pro léčení ledvin a moč. cest a pro hojení ran 179
- tinktura z divokých česneků pro zlepšení trávení, proti parazitům, kvasinkám a plísním 25
- tinktura z květů trnky pro podporu ledvin, močových cest, trávení a imunity 156
- tinktura z omanu při nemocech jater a žlučníku a poruchách zažívání 196
- tinktura z popence na obklady při vyrážkách a ekzémech 33
- tinktura z pupenů lísky pro léčení oslabených jater, doléčení po virové žloutence 148
- tinktura, čaj a prášek z kořene bodláku štetky pro léčení boreliózy 49
- tinktury a tonika z léčivých hub 135
- tužebníková tinktura při horečkách, revmatických bolestech kloubů a při borelióze 62
- vlaštovičnicková tinktura při potížích se žlučníkem, játry a alergiemi 58
- vlaštovičnickové kapky na bradavice s čerstvou šťávou 57

VÍNA LÉČIVÁ

- ambrožkové domácí víno k posílení duševních sil, paměti a jasnozřivosti 80
- česnekové víno při plicních onemocněních a kašli 26
- „dvoječervené“ posilující víno z červené řepy při anémii a pro ženy v přechodu 183

léčivé víno s vanilkou jako afrodiziakum 199
ománkové víno proti kašli, pro lepší zažívání a pro podporu otěhotnění 196
víno s yzopem jako afrodiziakum 151

ZELENINOVÁ JÍDLA

bramborovo-kapustové placičky s koriandrem 166
cuketové placky s vločkami (naslano i nasladko) 122
jarní brambory s mrkví a bršlicí 65
kořeněné karbanátky z naklíčené čočky 76
kvašené kysané zelí proti zácpě jako šetrné projímadlo 207
planý špenát z příkopu z kopřiv, bršlice a česneku medvědího 66
rychlý jednoduchý letní oběd z brambor, tvarohu a libečku 38
smažené hluchavkové kosmatice 47
velikonoční nádivka s popencem, tzv. hlavička krkonošská 34
zázvor s kapustičkami a jedlými kaštany 205

ZMRZLINY

citronovo-geraniová zmrzlina 89
domácí citronovo-aloisková zmrzlina nebo sorbet 55
višňovo-citronová smetanová zmrzlina 100