

Obsah

Dýchací cesty	7
<i>Nachlazení ještě není chřipka</i>	7
<i>Jak odlišíme nachlazení od chřipky?</i>	8
<i>Imunita.....</i>	9
Stručný přehled účinků u nás rostoucích bylin, které je možné použít na léčení dýchacích cest....	11
<i>Jednoduché dávkování.....</i>	15
Byliny na dýchací cesty	16
BOROVICE LESNÍ.....	16
<i>Extrakt (tinktura) z rašících pupenů (ještě s reza- vou čepičkou) nebo mladých výhonků</i>	6
<i>Borovicový sirup.....</i>	18
<i>Ze starého herbáře</i>	18
<i>Inhalace</i>	18
<i>Víno ze šišek.....</i>	19
<i>Posilující koupele.....</i>	19
<i>Vitaminový nápoj z jehličí borovice</i>	19
<i>Čaje z pupenů a mladých výhonků borovice lesní.....</i>	20
ČESNEK KUCHYŇSKÝ	20
<i>Česneková šťáva.....</i>	21
<i>Česnekové víno</i>	22
<i>Česnekový dip</i>	22
<i>Česnekový elixír.....</i>	22
<i>Česnekový elixír s křenem</i>	23
<i>Marinovaný česnek I.....</i>	23
<i>Marinovaný česnek II.....</i>	24

<i>Marinovaný česnek III</i>	24
<i>Rady na ukládání česneku</i>	24
DEVĚTSIL LÉKAŘSKÝ	25
<i>Čaj z devětsilu</i>	27
<i>Prášek s vínem</i>	27
DIVIZNA VELKOKVĚTÁ	28
<i>Čaj z květů divizny</i>	30
<i>Chutná směs</i>	31
FIALKA, VIOLKA VONNÁ	32
<i>Čaje z fialek</i>	34
<i>Sirup z čerstvých fialkových květů (za studena)</i> ..	34
<i>Sirup ze sušených fialek (vařený)</i>	34
<i>Sirupy z fialek ještě jinak</i>	35
<i>Fialková tinktura</i>	35
<i>Jarní polévka</i>	36
<i>Fialky v cukru</i>	36
JABLEČNÍK OBECNÝ	37
<i>Čaj z jablečnicku</i>	38
<i>Sirup z jablečnicku</i>	39
<i>Lektvař (starý recept podle J. Černého)</i>	39
JEŘÁB PTAČÍ, OBECNÝ	39
JEŘÁB SLADKÝ, MORAVSKÝ	39
<i>Čaj z jeřabin</i>	41
<i>Podzimní koupel z jeřabin (k posílení imunity)</i> ...	41
<i>Likér z jeřabin (jeřabinka)</i>	42
<i>Sirup z jeřabin</i>	42
<i>Jeřabinový kompot</i>	42
JITROCEL KOPINATÝ	43
<i>Čaj z jitrocele</i>	45
<i>Čaj proti kašli (směs při začínající bronchitidě)</i> .	45
<i>Čajová směs proti zahlenění</i>	45
<i>Jitrocelový sirup (z čerstvých listů)</i>	46
<i>Jitrocelový sirup (proti dráždivému kašli)</i>	46

<i>Sirup na odkašlávání</i>	47
<i>Jitrocelová šťáva (sirup)</i>	47
<i>Smažený jitrocel</i>	47
KONOVICE OBILNÍ, BLEDOŽLUTÁ	48
<i>Čaj z konopice</i>	50
<i>Čajové směsi</i>	50
KOPŘIVA DVOUDOMÁ	51
<i>Čaj z kopřivy</i>	53
<i>Čaj při senné rýmě (jarní kúra pro alergiky)</i>	53
<i>Čaj při chřipce a nachlazení</i>	54
<i>Kopřivový sirup</i>	54
<i>Zelený nápoj</i>	54
<i>Jarní špenát z kopřiv</i>	54
KŘEN SELSKÝ	55
<i>Jablečný křen</i>	55
<i>Křenové víno</i>	55
<i>Zelný salát s křenem (vitaminová bomba)</i>	56
<i>Pomazánka proti chřipce</i>	56
<i>Sirup z křenu</i>	56
LÉKOŘICE LYSÁ	56
<i>Čaj z lékořice</i>	59
<i>Sirup z lékořice</i>	59
LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ	59
<i>Tinktura ze semen lichořeřišnice</i>	62
LÍPA SRDČITÁ, MALOLISTÁ	62
LÍPA VELKOLISTÁ	62
<i>Čaj lipový</i>	64
<i>Vhodná směs na pocení</i>	65
<i>Květová směs při nachlazení</i>	65
<i>Vitaminový nápoj z listů lípy (ruský recept)</i>	65
<i>Ozdravující kúra</i>	66
<i>Lipové uhlí (Carbo Tiliae)</i>	66

MACEŠKA POLNÍ neboli VIOLKA TROJBA- REVNÁ	66
<i>Čaj z macešky polní</i>	68
MATEŘÍDOUŠKA OBECNÁ	68
<i>Čaj z mateřídoušky</i>	71
<i>Čaj proti kašli (při pokročilé bronchitidě)</i>	71
<i>Mateřídouškový sirup</i>	72
<i>Odvar ve víně</i>	72
<i>Polštářek hezkých snů</i>	72
MATEŘÍDOUŠKA TYMIÁN	72
<i>Čaj z tymiánu</i>	74
<i>Koupel z tymiánu</i>	74
<i>Sirup z tymiánu a plicníku (s medem)</i>	75
OMAN PRAVÝ	76
<i>Čaj z omanu</i>	78
<i>Ománkové víno („vino svatého Pavla“)</i>	78
<i>Omanový likér</i>	79
<i>Prášek z omanu</i>	79
<i>Elixír z omanu a puškvorce</i>	79
<i>Tinktura z omanu</i>	80
<i>Čaj z omanu</i>	80
<i>Sirup z omanu pravého</i>	80
PETRKLÍČ, PRVOSENKA JARNÍ	80
<i>Čaj z květů (případně i natě) petrklíče</i>	82
<i>Čaj z kořínků petrklíče</i>	83
<i>Petrklíčové bonbony (proti kašli), sirup</i>	83
<i>Jarní čaj (směs)</i>	84
<i>Tinktura z kořenů</i>	84
<i>Víno z petrklíče</i>	84
PLICNÍK LÉKAŘSKÝ	85
<i>Čaj z plicníku lékařského</i>	87
<i>Čaj na zmírnění kašle a odhlenění</i>	88
<i>Štáva z plicníku lékařského</i>	88
<i>Bylinková omeleta s plicníkem</i>	88

PODBĚL LÉČIVÝ	88
<i>Čaj z podbělu</i>	91
<i>Čajové směsi s podbělem</i>	91
<i>Čaj proti kašli a chrapotu</i>	92
<i>Čaj „Trojí zlato“</i>	92
<i>Podbělový med (starý ruský recept)</i>	92
PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ, zvaný IBIŠEK	93
<i>Proskurníkový čaj (studený macerát z kořene)</i>	95
<i>Proskurníkový čaj (horký nálev z listů a květů)</i> ..	95
<i>Prsní čaj při kašli (výborný)</i>	96
<i>Proskurníkový sirup (Anglie)</i>	96
RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ	96
<i>Jak rakytník zpracovávat?</i>	98
<i>Rakytníkový čaj</i>	99
<i>Rakytníkové kapky</i>	100
<i>Rakytníkový džem (za tepla)</i>	100
<i>Rakytníkový džem (za studena)</i>	100
<i>Rakytníkový med</i>	101
<i>Rakytníkový sirup I</i>	101
<i>Rakytníkový sirup II</i>	101
<i>Rakytníková šťáva pro diabetiky</i>	102
<i>Džem z rakytníku a hlohu</i>	102
<i>Marmeláda pro malé děti</i>	102
<i>Rychlý kompot z rakytníku</i>	102
<i>Osvěžující nápoj z rakytníku (proti únavě)</i>	103
TUŽEBNÍK JILMOVÝ	103
<i>Čaj z tužebníku</i>	106
<i>Víno z tužebníku</i>	106
<i>Tinktura z tužebníku</i>	106
VLČÍ MÁK	107
<i>Čaj z květů vlčího máku</i>	109
<i>Čajové směsi</i>	109
<i>Sirup z květů vlčího máku</i>	110
YZOP LÉKAŘSKÝ	110

Čaj z yzopu lékařského	112
Dobré směsi s yzopem	113
Protiastmatické čaje s yzopem	114
Sirup z yzopu	114
Med z yzopu	114
Víno z yzopu (vhodné pro starší pacienty)	114
Kloktadla	115
Léčivé sirupy	118
Cibulový sirup	118
Citronový sirup	118
Diviznový sirup	119
Diviznový sirup (směs)	119
Fenyklový sirup	120
Fialkový sirup (pro děti)	120
Jablečnickový sirup	120
Jeřabinový sirup	121
Jitrocelový sirup I	121
Jitrocelový sirup II – med	122
Jitrocelový sirup III	122
Jitrocelový sirup IV	122
Lékořicový sirup	123
Kopřivový sirup	123
Mátový sirup	123
Mateřídouškový sirup	124
Meduňkový sirup	124
Pampeliškový sirup (med)	124
Petrklíčový sirup	125
Proskurníkový sirup	125
Rakytníkový sirup	126
Sedmikráskový sirup (med)	126
Šípkový sirup	126
Sirup čistící plíce (průdušky, kašel, zastaralé katary)	127
Sirup proti dráždivému kašli	127
Sirup z bobulí bezu černého (bezinek)	128
Sirup z bobulí bezu černého (pro diabetiky)	128

<i>Sirup z bobulí bezu černého (se zrnkovou kávou a rumem)</i>	129
<i>Sirup z bobulí bezu černého (s alkoholem)</i>	129
<i>Sirup z květů bezu černého (za studena)</i>	129
<i>Sirup z květů bezu černého (za tepla)</i>	130
<i>Sirup z mrkve</i>	131
<i>Sirup z květů vlčího máku</i>	131
<i>Sirup z růží</i>	132
<i>Sirup z červeného zelí</i>	132
<i>Sirupy za studena (z různých bylin)</i>	132
<i>Sirupy za studena (z ovoce)</i>	133
<i>Sirup z černého rybízu (nevařený)</i>	134
<i>Sirup z jedlých jeřabin</i>	134
<i>Sirup zakvašený</i>	134
<i>Sirup z křenu</i>	135
<i>Sirup z yzopu lékařského</i>	135
<i>Sirup z yzopu lékařského a omanu pravého</i>	135
<i>Sirup z tymiánu a plicníku (s medem)</i>	136
<i>Sirup ze směsi různých čerstvých bylinek</i>	136
<i>Sirupy ze sušených bylin</i>	136
<i>Sirupy z čajových směsí zakoupených v lékárně</i>	137
<i>Výborné domácí sirupy (směsi)</i>	137
<i>Sirupy z řešetláku (projímavé)</i>	139
Speciální recepty	140
<i>Cikánské saláty</i>	140
<i>Čaje čistící plíce od hlenů</i>	140
<i>Čajové směsi (oblíbené při zánětech průdušek, kašli, zahlenění...)</i>	141
<i>Čaje potopudné (osvědčené směsi)</i>	142
<i>Čaj „Zlatý podzim“ (na posílení imunity)</i>	143
<i>Chutný recept na posílení imunity (a zároveň proti řídnutí kostí)</i>	143
<i>Bylinná kašička na posílení imunity</i>	144
<i>Červená řepa na posílení imunity</i>	144
<i>Třapatka nachová (Echinacea purpurea) na podporu imunity</i>	144

<i>Ovsovka (na posílení imunity).....</i>	<i>145</i>
<i>Propolisová tinktura – rodinný všelék.....</i>	<i>145</i>
<i>„Babské rady“ na bolení v krku.....</i>	<i>146</i>
<i>Čaj proti tuberkulóze (podle V. Krejčíka)</i>	<i>147</i>
<i>Víno z kostivalu lékařského</i>	<i>148</i>
<i>Devatero kvítí.....</i>	<i>148</i>
<i>Čaj svatojánský</i>	<i>149</i>
<i>Indický čaj „Chai Masala“</i>	<i>149</i>
<i>Květová směs na zánět průdušek.....</i>	<i>150</i>
<i>Nápoj při zánětu průdušek (i při smutku).....</i>	<i>150</i>
<i>Ocet čtyř zlosynů (mazání proti nákazám)</i>	<i>151</i>
<i>Dobrá rada nad zlato.....</i>	<i>151</i>
<i>Vinný nápoj proti kašli.....</i>	<i>152</i>
<i>Prezidentova směs.....</i>	<i>152</i>
<i>Průduškový čaj (podle léčitelky Hanzelové).....</i>	<i>153</i>
<i>Přírodní lék z cibule</i>	<i>153</i>
<i>Cibulový čaj proti nachlazení</i>	<i>153</i>
<i>Prevence chřipky.....</i>	<i>153</i>
<i>Z receptáře starých Indů</i>	<i>154</i>
<i>Čaj na léčení bronchitidy.....</i>	<i>155</i>
<i>Co radí Jove Mijatovič</i>	<i>155</i>
<i>Dobrý lidový čaj při chřipce a nachlazení</i>	<i>156</i>
Přehled chorob	157
Alergické choroby dýchacích cest.....	157
Astma	159
<i>Čaj, sirup nebo víno (vyberou si děti i dospělí)...</i>	<i>159</i>
<i>Lék na posílení plic (při astmatu).....</i>	<i>160</i>
<i>Protiastmatické čaje (s yzopem)</i>	<i>160</i>
<i>Protiastmatická směs.....</i>	<i>161</i>
<i>Protiastmatický tabák, tzv. „anglický“</i>	<i>161</i>
<i>Astmatický záchvat</i>	<i>162</i>
<i>Zápalná směs (při astmatu).....</i>	<i>162</i>
<i>Odvar proti záduše (podle Hrušky).....</i>	<i>162</i>
Bolení v krku.....	163
<i>Léčení angíny (podle pátera Fr. Ferdy).....</i>	<i>163</i>

Chrapot.....	164
<i>Čaj na chrapot</i>	<i>165</i>
<i>Recepty na chrapot (podle léčitelky Klotyldy Hoppeové)</i>	<i>165</i>
„ <i>Dobrá medicína“ proti chrapotu a kašli</i>	<i>166</i>
<i>Jablečný čaj (při chrapotu a kataru hrtanu)</i>	<i>166</i>
Horečky.....	166
<i>Recepty na bezinkový ocet.....</i>	<i>169</i>
Jak na kašel?	170
<i>Cibule proti kašli (cibulová šťáva, sirup)</i>	<i>170</i>
<i>Cibulové medy proti kašli</i>	<i>171</i>
<i>Čaje na odkašlávání</i>	<i>173</i>
<i>Čaj z fialek (proti kašli)</i>	<i>174</i>
<i>Mandle proti suchému kašli.....</i>	<i>174</i>
<i>Rychlý recept proti kašli</i>	<i>174</i>
<i>Vynikající čaj v chřipkovém období.....</i>	<i>174</i>
<i>Zahleněné průdušky.....</i>	<i>175</i>
<i>Sirup proti kašli (chutná dětem)</i>	<i>175</i>
Nachlazení, rýma.....	175
<i>Proti nachlazení.....</i>	<i>176</i>
<i>Proti rýmě (starý ruský recept).....</i>	<i>177</i>
<i>Začínající rýma.....</i>	<i>178</i>
<i>Zastydlá rýma – střídání studené a horké vody..</i>	<i>179</i>
<i>Zastydlá rýma – inhalace</i>	<i>179</i>
<i>Inhalace z brambor</i>	<i>180</i>
<i>Lék proti rýmě (s kmínem)</i>	<i>181</i>
<i>Na vleklou rýmu.....</i>	<i>181</i>
<i>Odřený nos od rýmy.....</i>	<i>181</i>
<i>Když studí nohy.....</i>	<i>181</i>
<i>Protichřipkový silný čaj (prohřívací)</i>	<i>182</i>
<i>Zázvorový čaj I (se skořicí).....</i>	<i>182</i>
<i>Zázvorový čaj II</i>	<i>182</i>
<i>Zázvorový čaj III.....</i>	<i>183</i>
<i>Ginger ice tea (čaj nejen o páté...).....</i>	<i>183</i>