

Postup léčby podle orgánů těla počínaje hlavou a konče chodidly nohou

1 . Růst vlasů - potírání

K podpoře růstu vlasů se používá olejový vátažek z lopuchového kořene. Připraví se tak, že se 25 g na drobno nakrájeného kořene polije 100 g olivového oleje a nechá se 7 dnů stát. Ráno a večer se tímto výtažkem natírá hlava.

2 . Vlasová koupel - koupel

Voda březová je hlavně prostředkem kosmetickým. Potírají-li se jí vlasy po umytí hlavy, dosáhneme svěžího vzhledu vlasů.

3 . Proti vypadávání vlasů - koupel

Komonice	1 díl
Vratič květ	1 díl
Kopřiva kořen žah.	1 díl
Lopuch	1 díl

1 díl = polévková lžičce

1 polévkovou lžičci celé směsi zalijeme 1/2 l vařící vody a necháme 15 minut ustát. Přecedíme a vlažným odvarem po umytí hlavy splachujeme, přitom pořádně potíráme pokožku. Hlavu myjeme nejčastěji však 1 x za týden.

4 . Proti vypadávání vlasů - koupel

Komonice	1 díl
Vratič	1/2 dílu
Kopřiva list žah.	1 díl

1 díl = 1 polévková lžičce

1 polévkovou lžičci směsi zalijeme 1/2 l vařící vody a necháme 15 minut ustát. Přecedíme a vlažným odvarem po umytí hlavy splachujeme, přitom pořádně prodrbeme pokožku hlavy. Hlavu myjeme nejčastěji 1 x za týden.

5 . Proti vypadávání vlasů a na zhoustnutí - koupel

Kopřiva žah.	1 díl
Lopuch kořen	1 díl

1 díl = 1 polévková lžičce

Celá směs se povaří v 1 litru vody 5 minut, pak se nechá vychladnout do vlažna, procedíme a splachujeme po omytí hlavy a přitom řádně prodrbeme místa, kde padají vlasy. Hlavu myjeme nejčastěji 1 x za týden.

6 . Odstranění lupů z vlasů - odvar

Vezmem bílek z vajec a pořádně si s ním prodrbeme hlavu /večer před spaním/, necháme uschnout, pak zavážeme šátkem a necháme bílek působit do rána. Ráno si umyjeme hlavu tímto odvarem:

Komonice	1 díl
Vratič	1 díl
Kopřiva žah. list nebo kořen	1 díl
Lopuch kořen	1 díl

1 díl = 1 polévková lžičce

Celá dávka směsi se svaří 5 minut v 1 litru vody, přecedí a vlažným odvarem se hlava splachuje.

7 . Bolest hlavy - čaj

Kořen kozlíku	10 g
Kořen hořce žlutého	5 g
List meduňky	20 g
List jitrocele	20 g
Květ lipový	30 g
Levandule	5 g

1 polévková lžice se zalije 1 litrem vody a vaří se tak dlouho tato směs, až se vyvaří 1/4 litru obsahu. Pije se 3 x denně koflík studeného odvaru.

8 . Bolest hlavy - obklad

Proti bolestem hlavy lze také použít obkladů namáčených v odvaru - 10 g kořene kozlíku vaříme 10 minut v 1/8 litru bílého vína. Scedíme a máčíme obklady, které přikládáme na čelo.

9 . Bolest hlavy - čaj

5 g květu violky vonné (fialka) se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a pije se 3x denně koflík.

10 . Bolest hlavy - čaj

Kořen kozlíku	10 g
List meduňky	10 g
List jitrocele	20 g
Květ lipový	30 g

1 polévková lžice této směsi se vaří v 1 litru vody tak dlouho, až se 1/4 litru této vody odpaří, pak se scedí a pije se studený koflík tohoto odvaru 3 x denně.

11 . Bolesti hlavy - potírání

Konvalinka	1 díl
Violka vonná /fialka/	1/4 dílu

Naložit do Alpy nebo do čistého líhu /jen květy/. Vždy po 24 hodinách vyměnit květy. To se dělá 3 x.

Pozor! Konvalinka je jedovatá! Květiny se natrhají a dají do vázy s vodou na 24 hodin. Pak se teprve květy natrhají a naloží do líhu. Při bolestech hlavy potíráme skráně.

POZOR na oči!

12 . Bolesti hlavy - čaj

Sporýš lékařský	25 g
Šťovík	20 g
Hořec	10 g
Petrklíč	25 g
Květ černého bezu	20 g

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát a pak scedíme. Pijeme 2 x denně. **Tento čaj nesmí pít těhotné ženy!**

13 . Bolesti hlavy - čaj

Sporýš lékařský	25 g
Šťovík	20 g
Hořec	10 g
Petrklíč	25 g
Bez černý /květ/	20 g

1 lžici této směsi zalijeme šálkem vařící vody a necháme 10 minut ustát. Přecedíme a pijeme 2 x až 3 x denně. **Tento čaj nesmí pít těhotné ženy!**

14 . Návaly krve do hlavy - čaj

Hořec	20 g
Koriandl	20 g
Vstavač	20 g
Pomerančová kůra	20 g
Květ levandule	20 g
Hloh	10 g

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát, scedíme a pijeme dle potřeby 1 - 2 šálky denně. *Tento čaj nesmí pít těhotné ženy*, protože obsahuje hořec!

15 . Bolest hlavy /dlouhotrvající/ čaj

Špetka oddenku kopytníku lékařského se povaří 5 minut v 1/8 l vody, scedí se a pije se ráno a večer vždy tento koflík odvaru.

16 . Bolest hlavy /způsobená nervovou příčinou/ - čaj

Jitrocel	20 g
Meduňka	20 g
Květ lipový	20 g
Kořen kozlíku	15 g
Levandule	5 g

1 polévková lžice se dá do 1 litru vody, vaří se tak, až se 1/4 l vody vyvaří, pak scedíme a pijeme 3 x denně jeden koflík studeného odvaru.

17 . Prudké bolesti hlavy - /nervový původ/

Med

Každý den před spaním vezmeme 1 až 2 polévkové lžice pravého včelího medu. Tento med však nesmí být kupovaný v obchodě, neboť z toho již byly výtažky vybrány farmaceutickým průmyslem, ale med přímo získaný od včelařů. Bolesti hlavy během 2 - 3 dnů zmizí a zároveň se dostaví klidný a výživný spánek po celou noc.

18 . Bolesti hlavy /nervového původu/ - čaj

List jitrocele	20 g
Nať meduňky	20 g
Květ lipový	20 g
Kořen kozlíku	15 g
Hloh	10 g

1 polévková lžice této směsi se dá vařit do 1 l vody tak dlouho, až se 1/4 vody vypaří, pak se odvar scedí a vypije 3 x během dne.

19 . Migrena spojená s bolestmi hlavy - čaj

List máty peprné	30 g
List meduňky	20 g
Kůra skořice	10 g
Levandule	5 g

Kávovou lžičku této směsi spaříme v 1/4 l vařící vody, scedíme. Pijeme tuto porci ráno a večer.

20 . Migrena spojená s bolestmi hlavy - potírání

Potíráme čelo a spánky roztokem 20 kapek mátového oleje, který se vyrobí tak, že do lahvičky dáme mátu, lahvičku naplníme plnou a pak zalijeme až po okraj. Necháme 5 dnů louhovat, občas protřepeme. Po 5 dnech se do 20 g lihu přidá 20 kapek mátového oleje.

21 . Bolesti hlavy - čaj

Hloh	1 díl
Levandule	1 díl

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 litrem vařící vody, necháme 10 minut ustát, scedíme a pijeme 1 x denně a to večer.

22 . Migrena v době menstruace - čaj

Hloh	1 díl
Levandule	1 díl
Dobromysl	1 díl večer před spaním
Kontryhel	1 díl

Při migreně v době menstruace, při silném krvácení apod. se čaj pije večer před spaním a ještě ráno.

Při migreně se čaj pije 1 x denně a to večer před spaním.

Kontryhel	1 díl
Pastuší tobolka	1 díl ráno

Každý z těchto čajů se připravuje takto:

1 čajovou lžičku směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát, scedíme a pijeme vlažné.

23 . Migrena - čaj

Levandule	2 díly
Květ černého bezu	1/2 dílu
Hloh	1/2 dílu
Meduňka	1 díl

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát a scedíme. Pije se 2 x denně ráno a večer.

24 . Migrena - čaj

Prvních 14 dnů se pije čaj:

Komonice	1 díl
Levandule	1 díl
Melisalka	1 díl
Libeček	1 díl

Dalších 14 dnů se pije tento čaj:

Hloh	1 díl
Levandule	1 díl
Máta	1/2 dílu
Květ bílého šeríku	1/2 dílu
Třezalka	1/2 dílu

Každý z těchto čajů se připravuje takto:

1 čajovou lžičku směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát a scedíme. Pijeme tuto dávku 2 x denně a to ráno a večer.

25 . Migrena - čaj

Při migreně se používá odvaru z 10 g kořene kozlíku lékařského ve 200 g vody. Vaří se 2 minuty, nechá se 5 minut ustát a pak se scedí. Užívá se 1 polévková lžíce vždy po 2 hodinách. Ke stejnému účelu se používá 3 x denně na hrot nože prášek získaný dokonalým rozdrcením kořene kozlíku lékařského.

26 . Migrena - čaj

List meduňky	20 g
List jitrocele	20 g
Květ lipový	30 g
Kořen kozlíku	10 g
Kořen hořce	5 g

Polévková lžice této směsi se nechá svařit v 1 litru vody a to tak dlouho, až se 1/4 l vody vypaří, pak se vše scedí a 3 x denně pijeme koflík odvaru.

Pozor! Tento čaj nesmí pít těhotné ženy!

27 . Migrena s bolestmi hlavy - čaj

Nať třezalky	20 g
Květ petrklíče	20 g
Květ kaliny	20 g

1 čajová lžička této směsi /na drobno rozdrčené/ se spaří 1/2 l vody, nechá se ještě 1 minutu povařit, pak se nechá 10 minut ustát a scedí se. Užívá se polovina tohoto odvaru ráno a druhá polovina večer.

28 . Návaly do hlavy - čaj

Kořec	20 g
Koriandr	20 g
Vstavač	20 g
Pomerančová kůra	20 g
Květ levandule	20 g

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, pak se vše scedí. Pije se 2 x denně.

Pozor! Tento čaj nesmí pít těhotné ženy!

29 . Migrena s návaly krve do hlavy - čaj

Hloh	1 díl
Levandule	1/2 dílu
Meduňka	1/2 dílu

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, pak se vše scedí. Pije se 2 x denně, ráno a večer.

30 . Mozková skleroza - čaj

Hloh	1 díl
Arnika	1/4 dílu
Melisalka	1/2 dílu
Máta	1/4 dílu

1 čajová lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut stát. Scedí se a pije se ráno a večer. Po týdnu užívání se ještě do směsi přidá 1/4 dílu komonice.

31 . Záněty očních spojivek - výplach

Pomněřka	40 g
Fenykl	25 g
Jitrocel	35 g

1 mocca lžička této směsi se spaří 1/8 l vařící borové vody, nechá se 10 minut ustát. Dobře se scedí přes filtrační papír. Ráno a večer se kape několik kapek do očí.

32 . Slabost očí - čaj

Pomněřka	20 g
Sněholec	10 g
Jitrocel	15 g
Pampeliška	20 g

Kozíkový kořen	25 g
Fenykl	10 g

čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát, scedíme a pijeme ráno a večer.

pozor! Tento odvar se nesmí kapat do očí!

33 . Zesílení očí - /únava/ - obklady

Světlík lékařský	2 kávové lžičky
Heřmánek	1/2 kávové lžičky
Voda	2 dcl

Vše se vaří 2 minuty, nechá se 10 minut ustát a scedí se. Borová voda - 2 polévkové lžíce se přidají do roztoku tehdy, až je chladný. Týden se přikládají na obě oči na 5 - 10 minut obklady, namočené do této směsi.

34 . Krvácení z nosu - odvar

10 g přesličky převařené ve 1/4 l borové vody, pak se scedí. Šnupe se vlažný odvar.

35 . Krvácení z nosu - odvar

Nať přesličky	20 g
List jitrocele	20 g
List kopřivy žah.	20 g
Kořen puškvorce	15 g

Plnou polévkovou lžičku této směsi povaříme 3 minuty v 1 l vody, necháme 10 minut ustát a scedíme. Pak vychladíme. Tento odvar se srká do nosu a tím se zastaví krvácení.

36 . Krvácení z nosu - prášek

Sušený oddenek kostivalu se rozdrtí na prášek, který se šnupe.

37 . Kýchací prášek

Prášek z oddenku kostivalu vtáhnutý do nosu způsobuje kýchání.

38 . Rýma - čaj potopudný

Květ heřmánku	25 g
List máty peprné	25 g
Lipový květ	25 g
Květ černého bezu	25 g

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedíme a pijeme 2 - 3 x denně.

39 . Rýma - šňupání

Při rýmě lze uvolnit na čas průchod nosní občasným šňupáním prášku připraveného z rozdrcené máty peprné.

40 . Rýma - mast

Při rýmě se vtírá do nosu mast připravená z 10 g majoránky dobře rozdrcené na prášek a 50 g vyškvařeného vepřového sádla.

41 . Rýma - /rychlé vyléčení/ - odvar

Heřmánek	1 díl
Šalvěj	1 díl
Řepík	1 díl
Borová voda	1000 ccm

Nechat přejít var a ponechat 1/2 hod. ustát. Přecedit přes lněný hadřík a tuto dávku vyšňupat do každé nosní dírky polovinu odvaru. Při zastaralém zahlenění dutin a když není napoprvé cítit úleva, podruhé přidáme do odvaru 2 kapky jodové tinktury. Odvar je nutno vařit vždy čerstvý.

42 . Rozpraskané rty - mast

Prášek ze sušené natí bazalky	5 g
Čistá vazelina neb vyškvařené vepřové sádlo	50 g

Dobře promícháme, nanášíme na bolavá místa.

43 . Opary rtů - zásyp

Plavuň usušená na prášek rozdrčená se používá k zasypávání oparů. Rychle se hojí a schnou.

44 . Zubní prášek

Popel lipový /popel ze dřeva lípy/	50 g
Prášek ze sušené šalvěje	25 g

Dobře se vše promísí a nanáší na zubní kartáček a čistí se zuby.

45 . Bolest zubů - čaj

Jestřabina	55 g
Semeno plavuně	15 g
Pomerančová kůra	30 g

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát, scedíme a pijeme vlažný odvar 1 - 3 x denně.

46 . Bolest zubů - med

1 čajovou lžičku pravého včelího medu dáme na vyžraný zub. Po několika minutách zjistíme, že bolest zmizela.

47 . Bolest zubů - ústní voda

Lih lžičníkový	50 g
Kyselina křbolová	1 g
Olej hřebíčkový	5 kapek

1 čajová lžička směsi se dá do 1/4 l vody k vyplachování úst.

48 . Ústní voda - výplach

10 g sušeného listí máty peprné spaříme 1/4 l vařící vody, mecháme 10 minut ustát, pak scedíme a vlažným odvarem si vyplachujeme ústa. Působí jako desinfekční prostředek.

49 . Záněty ústní - výplach

Odvar 35 g oddenku rdesna /hadí kořen/ se vaří 10 minut. Vaříme v 1/2 l vody, scedíme a tímto vlažným odvarem si vyplachujeme ústa.

50 . Záněty ústní - extrakt

20 g čerstvého listí lžičníku ponoříme do 100 g čistého lihu. Nechá se stát 3 dny. Občas protřepat. Tímto extraktem se několikrát denně natřou chorá místa.

51 . Záněty v ústech - výplach

Ústa se vyplachují vodou, do níž se přidá šťáva z čerstvého netřesku /3 kávové lžičky na 1/2 l vody/.

52 . Záněty v ústech - výplach, kloktadlo

Nať rozrazilu	10 g
Květ heřmánku	5 g
Nať šalvěje	10 g

Tato směs se povaří 2 minuty v 1/2 l vody, přecedí se a přidá se trochu /špetka/ kamence. Tímto odvarem kloktáme nebo vyplachujeme ústa.

53 . Záněty v ústech - výplach

K vyplachování úst se s oblibou užívá tzv. "růžový ocet", který se připraví tak, že 2 hrsti korunních plátků růže stolisté naložíme na týden do 1/4 l octa. K vyplachování úst se používají 2 polévkové lžičce "růžového octa" do sklenky vody od hořčice.

54 . Zánět v ústech - výplach

10 g heřmánku se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, pak vše scedíme. Vlažným odvarem vyplachujeme ústa po vytržení zubů a při lehkých zánětech.

55 . Záněty v ústech - výplach, kloktadlo

Kořen proskurníku	10 g
Květ slezu	10 g
Květ divizny	10 g
Květ černého bezu	10 g

1 polévkovou lžící této směsi vaříme 10 minut ve 1/4 l vody, scedíme a vlažným odvarem vyplachujeme několikrát ústa.

56 . Záněty v ústech - výplach

Lžičníkový líh	15 g
Myrhová tinktura	6 g
Katechuová tinktura	6 g
Arabská klovatina	30 g

Vše dobře promícháme a několikrát denně vyplachujeme ústa.

57 . Záněty v ústech /osutiny, afty/ - výplach

1 vrchovatá polévková lžice šalvěje se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a tímto odvarem se vyplachují ústa několikrát denně.

58 . Záněty v ústech - výplach

15 g květů rmenu sličného se spaří 1/2 l vařící vody, necháme 10 minut ustát, pak se scedí a během dne se vyplachují ústa při osutinách, po vytržení zubů.

59 . Záněty v ústech /dásně, krvácení z ran v ústech/ - výplach

Desinfekčně působí, hojí, čistí a působí protizánětlivě, když se 20 g šalvěje spaří s 1 litrem vařící vody a nechá se 10 minut ustát, pak se scedí a tímto odvarem se vyplachují ústa.

60 . Záněty dásní - výplach

2 hrsti jaterníku trojlaločného se vaří 10 minut v 1/2 l vody, pak scedíme a vlažným odvarem se vyplachují ústa několikrát denně.

61 . Krvácení dásní - výplach

Odvar z 50 g oddenku kostivalu na malé kousky rozdrcený se nechá vařit 10 minut v 1/2 l vody, pak se vše scedí. Tímto vlažným odvarem se několikrát denně vyplachují ústa.

62 . Záněty ústní dutiny, mandlí - kloktadlo

1 hrst sušených borůvek /listů/ se dá 5 minut vařit do 1/2 l vody. Pak se vše scedí a vlažným odvarem se kloktá ráno a večer.

63 . Záněty dásní, nosohltanu, mandlí - kloktadlo, výplach

Sušená nať bazalky	1 hrst
Pramenitá vody	250 g

Nať vhodíme do studené vody, necháme zahřát do varu, ihned odstavíme a scedíme. Chladným odvarem kloktáme nebo vyplachujeme ústa.

64 . Paradentóza /uvolňování zubů/ - výplach

Heřmánek	1 díl
Řepík	1 díl
Šalvěj	1 díl

1 polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody a nechá se 10 minut ustát. Scedí se a vlažným odvarem se vyplachují ústa několikrát denně. Při hodně silné paradentóze se ještě do celé směsi nastrohá trochu kamence.

65 . Bolest uší /zastaralý záněť/ - obklad

Heřmánek

Pískavice /řecké semeno/

Dvě polévkové lžice této směsi zalijeme 1/2 l vody, necháme přejít var, pak 20 minut ustát, scedíme a vlažné obklady přikládáme na ucho.

66 . Píchání v uších - obklad

Šalvěj

1 díl

Dubová kůra

1 díl

1 polévková lžice této směsi se zalije 1/8 l vody, nechá se přejít var, nechá se vychladnout, pak se scedí a přikládají se studené obklady.

67 . Píchání a bolesti v uších

Oloupaný stroužek česneku se vloží do ucha.

68 . Mokvání z uší

Čerstvě rozkrájené máslo dát na vatku a vytírat v uších.

Připravít odvar:

Heřmánek

1/2 dílu

Řepík

1 díl

Šalvěj

1/2 dílu

1 polévková lžice této směsi se zalije 1/8 l vody a nechá se přejít varem. Scezený vlažný odvar se kape do ucha.

69 . Bolesti v krku - kloktadlo

30 g listů lopuchu se vaří 5 minut v 1/2 l vody, nechá se chvíli ustát, pak se scedí a teplým odvarem kloktáme.

70 . Záněť mandlí - kloktadlo

20 g kůry trnky se vaří 15 minut v 1/2 l vody, nechá se chvíli ustát, pak se scedí a teplým odvarem kloktáme.

71 . Záněť v krku - kloktadlo

Máta

1 díl

Řepík

1 díl

Heřmánek

1 díl

Šalvěj

1 díl / 1 díl = 1 pol. lžice/

Celou směs povaříme 3 minuty v 1/2 l vody, necháme chvíli ustát a pak vše scedíme. Kloktáme teplým odvarem 3 x denně.

72 . Záněť v krku - kloktadlo

List šalvěje

20 g

Na pelyňku

20 g

List máty peprné

20 g

Maceška polní

20 g

1 polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 minut ustát, pak se scedí. Teplým nálevem se kloktá 2 - 3 x denně.

73 . Záněť v krku - kloktadlo

List slezu

10 g

Květ divizny

10 g

Tato dávka se spaří 1/2 l vařící vody, přidá se špetka soli a během dne se spotřebuje ke kloktání.

74 . Záněť v krku

Při zánětu v krku se používá odvaru ze sušených bylin. 15 g violky vonné se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a 3 x denně se pije koflík odvaru.

75 . Zánět mandlí - kloktadlo

15 g sušeného listí řepíku spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát, scedíme a vlažným odvarem kloktáme.

76 . Zánět mandlí a nosohltanu - kloktadlo

5 g sušeného květu černého bezu se dá do 1/4 l studené vody a dá se vařit. Nechá se přejít varem, ihned se odstaví a scedí. Pak necháme vychladnout. Vlažným odvarem pak kloktáme.

77 . Štítná žláza - čaj

Barvínek	1/2 dílu
Řepík	1 díl
Podběl	1 díl
Květ černého bezu	1 díl
Máta	1/2 dílu
Jablečnick	1 díl
Plicník	1 díl
Šalvěj	1/2 dílu

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a užívá se 2 x denně ráno a večer.

78 . Štítná žláza - čaj

Řepík	1 díl
Meduňka	1 díl
Měsíček	1/4 dílu
Barvínek	1/2 dílu
Divizna	1/4 dílu
Jitrocel	1 díl
Heřmánek	1 díl
Máta	1/4 dílu

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí a pije se tato dávka ráno a večer.

79 . Štítná žláza /vole/ - čaj

Jablečnick	15 g
Kořen kapusty červené	10 g
Vrbina	15 g
Kručina	5 g
Kozlík	10 g
List melisy	10 g
Mořský mech	5 g
Svízel	10 g
Benedykt	5 g
Begonie koření	5 g
Hořec	10 g

1 vrchovatou čajovou lžičku této směsi zalijeme 1/4 l vařící vody a necháme 15 minut ustát. Scedíme a pijeme 3 x denně asi 1/2 hod. před jídlem. Čaj se pije neslazený.
Pozor! **Nesmí pít těhotné ženy!**

80 . Zánět hrtanu /angina/ - kloktadlo

Květ divizny	5 g
List a květ podběle	špetka
Květ slezu	5 g
Přeslička	3 g

Vše promísíme a přidáme neplnou kávovou lžičku soli. Celou směs spaříme 1/4 l vody, necháme 10 minut ustát, pak scedíme a vlažným odvarem kloktáme.

81 . Zánět krku - kloktadlo

1 polévková lžice sušeného dobromyslu a 1 polévková lžice pokrájeného fíku se dá do 1/4 l vody, nechá se přejít varem, 10 minut ustát a vše se scedí. Vlažným odvarem se kloktá.

82 . Zánět mandlí - kloktadlo

25 g dubové kůry se povaří 15 minut v 1/2 l vody, ihned se scedí a teplým odvarem se kloktá.

83 . Zánět v krku - kloktadlo

1 polévková vrchovatá lžice sušeného pelyňku se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a tímto vlažným odvarem kloktá.

84 . Při jarním chrapotu nebo pro odkašlávání - odvar

Čerstvé listy violky vonné. Hrst těchto listů se povaří v 1/2 l vody 2 minuty. 3 x denně se pije malý koflík tohoto odvaru.

85 . Záněty v krku /kašel, chrapot/ - kloktadlo

Slez list	20 g
Květ slezu	20 g
List podběle	10 g
Květ podběle	10 g
List šalvěje	20 g

1 polévková lžice této směsi se spaří 1/2 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát a scedí se. Vlažným odvarem se kloktá.

86 . Chrapot - čaj

10 g listů plicníku vaříme 3 minuty ve 1/4 l vody, scedíme a pijeme 2 x denně vždy šálek tohoto odvaru.

87 . Chrapot a záněty v krku - čaj

Aiboškové listí	20 g
Heřmánek	15 g
Divizna	15 g
Pomerančová kůra	10 g
Slez planý	20 g
Květ černého bezu	10 g
Plicník	10 g

1 polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát. Přecedíme a pijeme teplé 2 až 3 x denně.

88 . Zánět a katar hrtanu - čaj

List plicníku	25 g
Šalvěj	15 g
Jahodové listí	10 g
Heřmánek	25 g
Pelyněk	15 g
Mařinka vonná	10 g

1 polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát, scedíme a pijeme 3 x, 4 x denně teplé.

89 . Zánět v krku - kloktadlo

Slez plazivý	30 g
Květ černého bezu	15 g
Aiboškové koření	20 g
Divizna	20 g
Slez černý	15 g

1 polévková lžíce této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát. Přecedíme a kloktáme teplé 2 x až 3 x denně.

90 . Chrapot - čaj

Plicník	1 díl
Jitrocel	1 díl

1 polévková lžíce této směsi se povaří 5 minut ve 1/4 l vody, nechá se 10 minut ustát, scedí a osladí včelím medem. Polovina tohoto odvaru se vypije ráno, druhá večer.

91 . Chrapot - olej

Proti chrapotu je dobré brát 3 x denně kávovou lžičku mandlového oleje.

92 . Při chrapotu a pro lepší odkašlávání - čaj

Květ slezu	20 g
Květ divizny	20 g
Květ podbělu	10 g
List podbělu	10 g
Nař přesličky	10 g

1 polévková lžíce této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí a během dne se po doušcích vypije.

93 . Kašel dusivý - čaj

Plicník	30 g
Fenykl	20 g
Tymián	10 g
Heřmánek	30 g
Citronová kůra	10 g

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 minut ustát, scedí a pije 3 x až 4 x denně. Děti méně, ale častěji.

94 . Kašel - čaj

Plicník	1 díl
Šalvěj	1/2 dílu
Heřmánek	1/2 dílu
Máta	1/2 dílu
Podběl	1 díl

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme ustát, scedíme a pijeme ráno a večer.

95 . Prudký dávivý kašel - čaj /chronický/

Rosnatka	1 díl
Barvínek	1 díl
Plicník	1 1/2 dílu
Podběl	1 díl
Máta	1/4 dílu

Dále naložit do sklenice vrstvu pokrájené cibule, vrstvu cukru a vrstvu mořské cibule a znovu vrstvy opakovat, až je sklenice plná. Po 4 dnech se vytvoří na dně cibulový sirup.

1 čajovou lžičku směsi bylin spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 minut ustát, pak čaj scedíme, osladíme jej cibulovým sirupem a pijeme teplý ráno a večer.

96 . Dráždivý kašel - odvar

Prášek z roztlučených hlíz vstavačovitých se vezme na špičku nože a smísí se s lžící studené vody, za stálého míchání se přileje koflík vařící vody a osladí se včelím medem. Užívá se 4 x denně 1 polévková lžíce tohoto odvaru.

97 . Kašel - sirup

Proti kašli se užívá tak zvaný fialkový sirup, připravuje se takto:

50 g sušených květů violky vonné se spaří 1/4 l vařící vody, scedí se, přidá se cukr a vaří se do mírného zhoustnutí. Užívá se 3 x denně čajová lžička. Tento sirup si lze připravit do čisté sklenice a uložit v chladnu.

98 . Kašel - chrapot - šťáva

Šťáva vytlačená z rozstrouhaného kořene křenu a silně oslazená se užívá 3 x denně čajová lžička.

99 . Černý kašel - extrakt

20 g rosnatky se dá do 150 g čistého líhu a nechá se 3 dny louhovat. Užívá se 3 x denně 10 kapek.

100 . Kašel a zahlenění průdušek - odvar

Kořen proskurníku	70 g
Květ proskurníku	20 g
Líst proskurníku	30 g
Kořen lékořice	50 g
Ječných krup	20 g
Květ divizny	5 g
Květ slezu	5 g
Květ vlčího máku	5 g

1 polévková lžice této směsi se povaří 5 minut ve 1/4 l vody, scedí a užívá se 1 polévková lžice odvaru vždy po 2 hodinách.

101 . Chronický kašel - čaj

Divizna květ	1 1/2 dílu
Truskavec	1 díl
Rosnatka	1/3 dílu
Řepík	1 díl
Podběl	1 1/2 dílu
Mateřídouška	1 díl
Dobromysl	1/2 dílu
Šalvěj	1/2 dílu
Máta	1/2 dílu
Květ černého bezu	1 díl

1 čajovou lžičku /vrchovatou/ této směsi spaříme 1/4 l vody, 10 minut ustát, scedí, pije 3 x denně.

102 . Výborná přísada /sladidlo do čajů/ - proti kašli

Do sklenice se dá vrstva nakrájené kuchyňské cibule /asi 1 - 2 cm/, zasype se práškovým cukrem, na to se dá vrstva nakrájené mořské cibule, zase vrstva cukru, zase kuchyň. cibule, atd. až je sklenice plná. Nechá se 3 - 5 dnů zavázané papírem, aby se tam neprášilo. Po 3 dnech začnou naložené byliny medovat /pustí sladkou šťávu/. Touto šťávou je dobré sladit čaje proti kašli. Urychluje o polovinu čas léčení kašle.

103 . Černý kašel - čaj

Jitrocel	1 díl
Popenec	1 díl
Rosnatka	1 díl
Podběl	1 díl

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vody, necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a pijeme 2 - 3 x denně.

104 . Černý kašel - čaj

Nať tymiánu	20 g
Nať prhy	20 g
Květ divizny	20 g
Nať rosnatky	20 g

Půl čajové lžičky této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se. Pije se ráno a večer, ale obden.

105 . Kašel a chrapot - čaj

10 g listů plicníku se vaří ve 1/4 l vody 3 min. Scedí se, pije se dvě takovéto porce denně - ráno a večer.

106 . Dráždivý kašel - extrakt

Při onemocnění dýchacích orgánů provázených stálým drážděním ke kašli se užívá tohoto léku. Zpola usušené listy jitrocelové se rozkrájí /30 g/ a polije se 25 g čistého lihu. Když se líh vsákne do listů, přidá se 225 g vařící vody, nechá se 24 hod. Občas se zamíchá, načež se kapalina plátnem lehce protlačí. Do zcezené kapaliny se přidá 300 g cukru, svaří se a naplní do 5ti 100 g lahviček, které se uzavřou a uloží na temném a chladném místě. Užívá se ráno a večer 1 čajová lžička.

107 . Černý kašel - čaj

Kořen arniky	1 díl
Květ divizny	1 díl
Rosnatka	1 díl
Nať tymiánu	1 díl

Půl čajové lžičky této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 minut ustát, scedí a pije se obden ráno a večer.

108 . Černý kašel - odvar

Výtažek z tymiánu	10 g
Čistý včelí med	20 g
Sirup	70 g

Bere se každou hodinu 1 čajová lžička.

109 . Rýma, kašel, nachlazení - čaj

15 gramů rmenu sličného se spaří 1/2 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, pak se scedí a během 1/2 dne se vypije.

110 . Rýma, kašel, nachlazení - čaj

Při nachlazení spojeném s rýmou, kašlem a zvýšenou teplotou je oblíben čaj z této směsi:

List podbělu /l květ/	20 g
List jitrocele	20 g
Kořen anděliky	20 g
Semena anýzu	20 g
Nať mařinky vonné	40 g

Špetka směsi se spaří v koflíku vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a tato porce se pije 4 x denně dříve než vychladne.

111 . Nachlazení - čaj

Při nachlazení se s oblibou používá trnkových listů s citronovou šťávou.

1 hrst těchto listů spaříš 1/2 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, pak se scedí, přidá se šťáva z poloviny citronu, osladí se nejlépe medem a horké se vypije.

112 . Chrapot a kašel

Smísíme nastrohaný křen ve stejném poměru s pravým včelím medem. Užívá se 1 kávová lžička každé 2 hodiny.

113 . Černý nebo velký kašel - čaj

Tymián	1 díl
Květ divizny	1 díl
Nať prhy /arnika/	1 díl
Rosnatka	1 díl

Půl kávové lžičky této směsi se spaří 1/8 l vařící vody a nechá se 10 minut ustát. Scedí a pije se obden den ráno a večer.

114 . Kašel a chrapot - odvar

20 g oddenku osladiče se vaří 5 minut ve 1/4 l vody a ihned se scedí. Užívá se potom 3 x denně 2 polévkové lžíce.

115 . Chrapot, kašel - odvar

Fenykl	10 g
Lékořice /sladké dřevo/	15 g

Vše se dobře promísí a 10 minut se vaří celá dávka ve 1/4 l vody, pak se scedí a přidá se 4 g salmiaku, užívá se 5 x denně 1 polévková lžíce.

116 . Kašel - extrakt

10 g majoránky a 15 g fíků vaříme 15 minut v 1/2 l vína, scedíme, osladíme medem a užíváme každé 2 hodiny 1 polévkovou lžičku.

117 . Kašel, chrapot - čaj

Dobrý čaj proti kašli a chrapotu, hlavně je-li spojen se zvýšenou teplotou se připraví takto:

Kořen lékořice	10 g
Kořen proskurníku	15 g
List podběle	30 g
List lžičníku	10 g

1 polévková lžíce této směsi se spaří 1/4 l vody a půl minuty povaříme, pak necháme 10 minut ustát a scedíme. Pijeme 3 tyto porce čaje denně.

118 . Kašel a chrapot - extrakt

Protáhlejší borovicové výhonky se prokládají do nasyceného roztoku cukru, kde se ponechají několik týdnů. Pak se získaný extrakt používá místo medu, ráno a večer jednu čajovou lžičku.

119 . Katar průdušek - vinný extrakt

Pro usnadnění odměšování hlenu při katarrech průdušek se užívá 3 x denně malá sklenka omanového vína, které se zhotoví tak, že se v 1 litru vína /bílého/ po tři dny máčí následující směs:

Kořen omanu	30 g
Kůra pomerančová	15 g

120 . Hlasivky, průdušky, kašel - čaj

Podběl	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Dobromysl	1 díl
Kopřiva hluchavka	1 díl
Květ bílého šeríku	1 díl
Chudobka /sedmikráska/	1 díl
Květ divizny	1 díl
List kostivalu	1 díl
Plicník	1 díl
Máta	1 díl

Při černém kašli se ještě přidá 1 díl rosnatky, 1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l

vařící vody, nechá se 10 minut ustát a scedí se. Pije se 3 x denně teplé. V případě, že se přidá rosnatka /při černém kašli/ pije se 3 dny 3 x denně a pak se pije jen 2 x denně a to obden.

121 . Katar průdušek - odvar

Přeslička	3 g
Květ divizny	5 g
Květ slezu	5 g
Květ podbělu	3 g
List podbělu	3 g

Celá směs se vaří 5 minut v 1/2 l vody, pak se scedí a užívá se každou hodinu 1 polévková lžíce.

122 . Průdušky - čaj

Podběl	1 1/2 dílu
Plicník	1 1/2 dílu
Řepík	1 díl
Květ černého bezu	1 díl
Máta peprná	1 díl
Květ divizny	1/2 dílu
Šalvěj	1/2 dílu
Fenykl	trochu

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a přes den pije 3 x denně teplé.

123 . Katar průdušek - odvar

Hluchavka bílá - květ 10 g se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se a přes den se po lžičkách užívá.

124 . Průdušky, chřipka, angina, kašel apod. - čaj

Podběl	1 díl
Řepík	1 díl
Květ černého bezu	1 díl
Lipový květ	1 díl
Máta	1 díl
Květ divizny	1/2 dílu
Šalvěj	1/2 dílu
Fenykl	trochu

Výborné!!!

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, 10 minut nechá ustát a scedí se. Pije se teplé 3 x denně. Ochucuje se citronem a sladí medem.

125 . Bolest a nastydnutí na prsou, kašel - čaj

Plicník	1 díl
Hluchavka	1 díl
Jitrocel kopinatý	1 díl
Podběl	1 díl
Divizna	1/2 dílu
Řepík	1/2 dílu

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá ustát. Scedí se a pije teplé 2 - 3 x denně.

126 . Čaj na průdušky - při sl. chřipkách lze kombinovat takto:

Kontryhel /celá rostlina/	1 díl jen do kompletu
Kopřiva /mladá žah./	1 díl 4
Hluchavka bílá květ	1 díl 1, 2

Lipový květ	1 díl 1, 2, 3, 4
Heřmánek	1 díl 1
Květ černého bezu	1 díl 1, 4
List čer. rybízu	1 díl 1, 2, 3, 4
Máta peprná /celá/	1 díl 1, 2, 3, 4
Třezalka tečkovaná	1/4 dílu jen do kompletu
Chrpa květ	1 díl 3, 4
Mateřídouška	1 díl 1, 2, 3, 4
Podběl květ	1 díl

Celou soustavu brát při velké chřipce - 1 polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, pak se scedí a pije se ráno a večer. Brát 3 - 7 dnů.

127 . Průdušky, hlasivky, záněty cest dýchacích - čaj

Podběl	1 díl
Dobromysl	1 díl
Máta	1/4 dílu
Mateřídouška	1 díl
Květ hluchavky	1 díl
Sedmikráska	1 díl
Květ bílého šeríku	1 díl
List kostivalu	1 díl
Plicník	1 díl
Divizna	1 díl

Při dávném kašli se přidá do této směsi ještě 1 díl rosnatky.

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vody, nechá se 10 minut vyluhovat, scedí se a pije tato dávka ráno, v poledne a večer. Když se přidá rosnatka, bere se 3 dny ráno a večer a pak obden.

128 . Katar průdušek - čaj

10 g přesličky vaříme 5 minut ve 1/4 l vody, scedíme a užíváme každé 2 hodiny 1 pol. lžiči tohoto odvaru.

129 . Průduškový kašel

Hluchavka	1 díl
Plicník	1 díl
Podběl	1 díl
Řepík	1/2 dílu
Máta peprná	1 díl
Divizna	1 díl
Mařinka vonná	1 díl
Mateřídouška	1 díl

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a pije se 3 x denně.

130 . Průdušky - čaj

Kontryhel	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Kopřiva žah. ml. nať	1 díl
Listy čer. rybízu	1 díl
Květ chrpy	1/4 dílu
Třezalka	1/4 dílu
Máta peprná	1 díl
Květ čer. bezu	1 díl
Heřmánek	1 díl

Lipový květ	1 díl
Hluchavka	1 díl

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 minut ustát, scedí se a pije 3 x denně.

131 . Katar průdušek. Cesty dýchací - čaj

10 g sušeného květu prvosenky jarní se spaří koflíkem vařící vody, 10 minut se nechá ustát, scedí se a osladí. Pije se 3 x denně.

132 . Katar průdušek - odvar

10 g roztloučených lněných semen vaříme 1/4 hod. ve 400 g vody, scedíme, osladíme medem a užíváme každé 2 hodiny 1 pol. lžíci.

133 . Katar průdušek - odvar

10 g roztloučených lněných semen a 5 g oddenku osladiče vaříme v 1/2 l vody po 1/4 hod., scedíme, užíváme každé 2 hodiny 1 pol. lžíci.

134 . Zahlenění průdušek - odvar

Květ divizny	5 g
Květ slezu	5 g

Vhodí se do 1/4 l vařící vody, nechá se přejít varem a ihned se scedí. Tato dávka se během dne využívá po lžících.

135 . Zahlenění průdušek - čaj

50 g čekankového kořene /sušeného/ se svaří v 1 l vody, scedíme a pijeme ráno a večer 1 koflík po dobu 4 dnů.

136 . Zastaralý katar průdušek - extrakt

Do 1 pol. lžice práš. cukru vymačkáme šťávu z 1 větší cibule, promísíme tak, aby vznikla řídká kaše. Užíváme 3 x denně 1 kávovou lžičku.

137 . Katar průdušek - inhalace

Do 1 l vařící vody dáme 1 pol. lžici terpentýnového oleje. Na hrnec, v němž je vařící odvar, nasadíme papírový kornout, jemůž jsme odstříhlí hrot. Takto vzniklým otvorem vdechujeme do průdušek páru z odvaru.

138 . Zahlenění průdušek - odvar

Hrst sušených listů bukvice lékařské spaříme 1/4 l vody, necháme vychladnout, scedíme a pijeme během dne. Pro lepší chuť přidáme do nálevu 1 pol. lžici medu.

139 . Katar průdušek - čaj

Oddenek všedobru	20 g
Kořen proskurníku	20 g
Kořen lékořice	20 g
Květ slezu	20 g
List proskurníku	20 g

Kávová lžička na drobno pokrájené směsi se vaří 3 min. ve 1/4 l vody, nechá se ustát a scedí se. Užívá se 1 pol. lžice za 2 hod.

140 . Katar průdušek - čaj

15 g nakrájeného oddenku všedobru se vaří 2 min. ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, přecedí se a osladí medem. Užívá se 1 pol. lžice za 2 hod.

141 . Katary horních cest dýchacích - tinktura nebo nálev

Tinktura neb nálev z bedrníkového kořene, tinktura 15 kapek 3 x denně na kostrku cukru, neb 1 lžici po 2 hod.

142 . Zánět průdušek - čaj

15 g sušených květů topolovky 3 min. odvar ve 1/4 l vody, nechá se ustát 10 min., scedí se, osladí. Užívá se za 2 hod. 1 pol. lžice.

143 . Zánět průdušek - čaj

Květ topolovky	20 g
Květ podbělu	20 g
List jitrocele	20 g
Nať mařinky vonné	10 g

Kávová lžička této směsi se spaří koflíkem vařící vody a nechá 10 minut ustát. Potom přecedíme a užíváme ráno a večer koflík.

144 . Zánět průdušek - čaj

Květ topolovky	20 g
List proskurníku	20 g
Kořen proskurníku	20 g
Květ divizny	20 g
Květ slezu	20 g
Květ vlč.máku	20 g

Vrchovatá kávová lžička této směsi se spaří koflíkem vařící vody, nechá se 15 minut ustát a scedí se. Pije se koflík ráno a večer.

145 . Zánět průdušek /vleklý/ - čaj

Nať truskavce	10 g
List jitrocele	10 g

Tuto dávku povaříme 3 min. ve 1/4 l vody, scedíme a pijeme 2 x denně 1 koflík.

146 . Katar průdušek - čaj

25 g natě rozrazilu lék. se vaří 3 min. ve 1/4 l vody, nechá se ustát a scedí se. Vypije se půl odvaru ráno a půl večer.

147 . Zánět průdušek - odkašlávání - čaj

Květ slezu	20 g
Květ divizny	20 g
List podbělu	10 g
Květ podbělu	10 g
Nať přesličky	10 g

Polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát a scedí se. Během dne se celá tato porce pomalu využívá.

148 . Zánět průdušek - vleklý - čaj

Květ slezu	5 g
Květ divizny	5 g

Tato směs se vaří 5 minut ve 1/4 l vody, nechá se chvíli ustát a scedí se. Odvar se využívá během dne.

149 . Katar průdušek - čaj

Spaříme 10 g sušeného květu prvosenky jarní 1/4 l vařící vody, necháme ustát, scedíme a pijeme 2 x denně.

150 . Katar průdušek - čaj

50 g oddenku pýru vaříme ve 1/4 l vody 5 min., scedíme a v průběhu dne po lžících využíváme.

151 . Katar průdušek - čaj

10 g sušené přesličky povaříme 5 min. ve 1/4 l vody a scedíme. každé 2 hodiny užíváme 1 pol. lžici.

152 . Katar hrtanu - čaj

List plicníku	25 g
Šalvěj	15 g
List jahodový	10 g

Heřmáněk	25 g
Pelyněk	15 g
Mařinka vonná	10 g

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme několikrát denně po 1 šálku.

153 . Katar průdušek - čaj

Čerstvá šťáva vytlačená z oddenku pýru se užívá 5 x denně 1 kávová lžička. Usnadňuje vykašlávání hlednu. Čistí dýchací cesty.

154 . Katar průdušek - odvar

Nař přesličky	5 g
Květ divizny	10 g
Květ slezu	10 g
List podbělu	5 g
Květ podbělu	5 g

Vše se smísí a polovina této směsi se povaří 5 min. v 1/2 l vody. Pak scedíme a každou hodinu se užívá 1 pol. lžice tohoto odvaru.

155 . Katar průdušek - čaj

Kořen proskurníku	20 g
Semena anýzu	25 g

10 g této směsi se zalije 1/4 l vařící vody, nechá se 5 min. vařit, scedí se a užívá každé 2 hod. 1 pol. lžice.

156 . Katar průdušek /vleklý/ - šťáva - čaj

Užívá se 3 x denně kávová lžička šťávy vytlačené z byliny jablečnicku. Nebo 20 g sušeného jablečnicku zalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát a pijeme na dvakrát a to ráno a večer.

157 . Katar průdušek - odvar

Květ lipový	10 g
Kořen anděliky	20 g

Kořen anděliky menší se dá do 1/2 l vlažné vody a dá se vařit. Když se vaří, přidá se lipový květ. Po 5 ti minutách se odstaví a scedí. Během dne se vypije.

158 . Katar průdušek - čaj

Proskurník lékařský je prostředkem velmi oblíbeným v lékařství. Jeho hojivý účinek je znám již od pradávna. Užívá se pro usnadnění odkašlávání při kataru průdušek.

10 g pokrájeného kořene proskurníku se 5 min. vaří ve 1/4 l vody. Přecedíme a užíváme po 2 hod. 1 pol. lžici.

159 . Zahlenění průdušek - čaj

Kořen děhelový nebo semeno	20 g
Květ lipový	1 hrst
voda	500 g

Prášek z děhele /kořene či semena/ dáme do vlažné vody. Když vodu přivedeme do varu, přidáme lipový květ, odstavíme a necháme 10 min. ustát. Scedíme a pijeme přes den po malých koflíkách vlažné.

160 . Onemocnění horních cest dýchacích - čaj

Pakliže je onemocnění spojeno s horečkou, je lipový čaj výborným prostředkem potopudným.

10 g lipového květu se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 minut ustát, scedí se, osladí se a večer na lůžku vypije.

161 . Katar průdušek /odkašlávání/ - čaj

Anýzové semeno	25 g
Kořen ibišku /krájený/	20 g
Voda	250 g

Povaříme 10 min., scedíme a užíváme 1 pol. lžici po 2 hod.

162 . Pro odkašlávání - odvar

Květ divizny	5 g
List a květ podbělu	špetka
Květ slezu	5 g
Přeslička	3 g

Sušené byliny dáme do 1/4 l vody, povaříme, scedíme a užíváme 5 x denně 1 pol. lžici.

163 . Odkašlávání - čaj

Při usnadnění odkašlávání při zahlenění cest dýchacích se užívá odvaru z čerstvých listů violky vonné /fialky/: Hrst těchto listů se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 2 min. povařit, scedí se a užívá 3 x denně malý koflík. Stejně účinkuje také odvar z čerstvého kořene nebo i sušeného ve stejné dávce - i užívání je stejné.

164 . Odkašlávání - čaj

Oddenek pýru	20 g
Kořen proskurníku	20 g
Květ proskurníku	20 g

1 polévková lžice této směsi se vaří ve 1/4 l vody po 3 minuty. Scedí se, osladí a během dne po lžičkách využívá.

165 . Odkašlávání - čaj

Nať rozrazilu	20 g
Květ divizny	20 g
Semeno anýzu	10 g

Vše se vaří 3 min. ve 1/4 l vody, nechá se ustát, scedí se, osladí a užívá se koflík ráno a večer.

166 . Odkašlávání - čaj

List jitrocele	10 g
Plicník lékařský	10 g

Spaří se v 1/2 l vařící vody a necháme 10 min. ustát. Scedíme a pijeme 3 x denně půl koflíku.

167 . Kašel a prsní katar - čaj

Kořen ibiškový	40 g
Divizna	20 g
Badyán	10 g
List podbělu	20 g
Sladké dřevo - kořen	10 g

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2 - 3 x denně šálek odvaru.

168 . Katar průdušek a plic - čaj /uvolnění hlenů/

Lněné semeno	20 g
Rozrazil	10 g
List podbělu	10 g
Osladič	10 g
Potměchuť	5 g
Divizna	20 g
List proskurníku	10 g

Popenec	10 g
Islandský mech	5 g

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody a nechá se 10 min. ustát. Scedíme a pijeme 3 x denně 1 šálek. Možno pít častěji po lžících.

169 . Potopudný prostředek - čaj

Květ černého bezu	25 g
Kořínek anděliky	15 g
Divizna	10 g
Lipový květ	25 g
Heřmánek	15 g
Hořký jetel	10 g

1 čajová lžička směsi se zalije 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2 - 3 x denně šálek.

170 . Odkашlávání - odvar

Květ divizny	10 g
Květ slezu	10 g
Nať přesličky	5 g
List a květ podbělu	špetka

Povaří se 1/2 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a užívá se 1 pol. lžice 5 x denně.

171 . Odkашlávání - extrakt

Na 5 g sušeného květu divizny se nalije 1/2 l horké vody nebo mléka a nechá se bez varu 10 min. vyluhovat, pak se scedí a osladí nejlépe medem. Pije se v průběhu dne. Denní dávka pro dospělé osobu je 1 litr a pro děti polovina.

172 . Odkашlávání - odvar

10 g květů hluchavky bílé se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a během dne se využívá po lžičkách.

173 . Chrapot, chřipka, kašel - sirup

Používáme s výborným účinkem křenový sirup. Vyrobit se takto: nastrohaný křen posypeme cukrem /pustí šťávu/. Tato šťáva se užívá 3 x denně 1 kávová lžička.

174 . Nachlazení - čaj

Z listů ostružinového se připravuje velmi chutný čaj. Špetka ostružinového listu se spaří koflíkem vařící vody, nechá se 5 min. ustát a vypije se horké s cukrem a citronem.

175 . Horečka - nápoj

Sušené listy bazalky	1 hrst
Voda	1/2 litru

Vodu přivedeme do varu, pak vhodíme listy a hned odstavíme, po schladnutí scedíme. Do nálevu vymačkáme 1/2 citronu a osladíme. Vznikne příjemný, léčivý a hladivý nápoj.

176 . Horečka - mandlové mléko

Mandlové mléko se užívá jako osvěžující nápoj při nemocech provázených horečkou. Příprava: hrst sladkých mandlí se spaří horkou vodou, napřed se však oloupou a za pomalého přidávání vody se ve hmoždíři roztlučou. K těmto se přidá přiměřené množství vody a osladí se. Přecedí se a pije.

177 . Osvěžující nápoj při horečkách

Malinová šťáva smíchaná s vodou nebo sífonem dává osvěžující nápoj pro nemocné s horečnatým onemocněním. Připravíme jej takto: Rozmačkané maliny se protlačí sítem /možno použít přidavného strojku na ovoce, který se připojí na strojek na maso, nebo v novém strojeku zvaném "MALINA"/. Do vytlačené šťávy se přidá stejné váhové množství cukru. Tato směs se vaří a při vaření se sbírá pěna a zahouštělý sirup se po vychladnutí plní do čistých lahví.

178 . Potopudný prostředek - čaj

Květ tužebníku	20 g
List medvědice	20 g
Nař průtržníku	20 g
Nař bazalky	20 g

Polévková lžice této směsi se vaří 5 min. v 1/2 l vody, nechá se ustát, scedí se a horké pomalu vypije.

179 . Na inhalování

Máta peprná	1 díl
Heřmánek	1 díl
Šalvěj	1 díl

Vše 2 min. povařit a horké inhalovat 15 - 20 min.

180 . Chřipka, angína - čaj

Květ černého bezu	25 g
Lipový květ	25 g
Kořen proskurníku	20 g

Hrst této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, scedí se a za horka pije.

181 . Chřipka /rychlé léčení/ - extrakt /pocení/

Květ černého bezu	1 díl
Květ lípy	1 díl
Květ podbělu	1 díl
List jitrocele	1 díl
Dobromysl	1 díl
Truskavec	1 díl
Máta	1 díl

Toto vše svařit ve 1/4 l červeného vína. Možno osladit medem /nejlépe medem pampeliškovým/. Vypít horké a ihned po vypití zalehnout, tento extrakt způsobí silné pocení.

182 . Chřipka a nemoci z nastuzení - čaj - pocení

Bez černý květ	25 g
Lipový květ	25 g
Kořen ibišku	20 g

Na 1 hrst této směsi nalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a horké vypijeme a hned uleháme na lůžko a vypotíme se.

183 . Chřipka - čaj

Podběl	30 g
Kořen proskurníku	30 g
List lžičnicku	10 g
Kořen lékořice	5 g

Polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se přejít varem, pak 10 min. ustát a scedí se. Tato porce se pije 3 x denně.

184 . Nachlazení - vinný odvar

Pro pocení při nachlazení se užívá vinného odvaru. 50 g kořene pupavy bílé se vaří 10 min. v 1 litru červeného vína. Vypije se pohár horkého odvaru večer před spaním.

185 . Chřipka - čaj

Kořen proskurníku	20 g
List podbělu	30 g
Lžičnick	10 g
Kořen lékořice	5 g
Kořen topolovky	15 g

1 pol. lžice této směsi se spaří 1/4 vařící vody, nechá se přejít varem a ustát 10 min. Tato porce se pije 3 x denně.

186 . Chřipka - čaj /pocení/

Nař tymiánu	10 g
Nař mateřídoušky	10 g

Tato dávka se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát a osladí se. Vypije se na dvakrát s hodinovou přestávkou.

187 . Nachlazení - čaj

Vezmeme hrst trnkového listí, vhodíme jej do 1/4 l vody a vaříme 5 min., scedíme, přidáme šťávu z citronu a celou dávku vypijeme horkou. Ihned zalehneme, potíme se.

188 . Chřipka - čaj

Mateřídouška	1 díl
Dobromysl	1 díl
Máta	1 díl
Květ černého bezu	1 díl

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. vyluhovat, scedí se a pije 3 x denně.

189 . Chřipka a nemoci z nastuzení - čaj

Hrst lipového květu spaříme 1/4 l vařící vody, přidáme šťávu vymačkanou z poloviny citronu, z jedné středně velké kuchyňské cibule. Hodně osladíme a horké před spaním vypijeme.

190 . Chřipka - čaj /pocení/

10 g heřmánku se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se. Čaj je nejlépe vypít před ulehnutím. Působí potopudně.

191 . Chřipka a nemoc z nastydnutí - inhalace

Máta	1 díl
Heřmánek	1 díl /1 díl = 1 pol. lžice/
Řepík	1 díl

Celá směs se dá do 1 1/2 l vody, nechá se 5 minut povařit, horké inhalovat 2 - 3 x denně. Inhalovat 15 - 20 min. Po inhalaci osušit a ulehnout.

192 . Prevence proti chřipce

Plicník	1 díl
Šalvěj	1 díl
Podběl	1 díl
Divizna	1 díl
Řepík	1 díl
Jablečnick	1 díl
Řebříček	1/4 dílu
Máta	1/2 dílu
Dobromysl	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Jitrocel	1 díl

Čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody a necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno a večer.

193 . Univerzální čaj - prevence

Mateřídouška	1 díl
Dobromysl	1 díl
Světlík lékařský	1 díl
List podbělu	1 díl

List jitrocele	1 díl
Kůra z jalovce /letorost/	1 díl
List ze stříbrné vrby	1 díl
List maliní	1 díl
List jahodníku	1 díl
Mladé listí borůvky	1 díl
Máta peprná	1/4 díl
Bílý květ šeršku	1 díl

1 čajová lžička směsi se nechá přejít varem ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 1 x za den.

194 . Plíce a průdušky - prevence - čaj

Divizna květ	1 díl
Dobromysl celá	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Slez lesní	1 díl
Podběl květ	1 díl
Máta peprná	1 díl
Hluchavka květ	1 díl

2 kávové lžičky této směsi spaříme 1/4 l vody a necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno 1/8 l a večer zbytek.

195 . Noční poty - čaj

List šalvěje	10 g
Nať pelyňku	10 g

Tato dávka se spaří 1 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a pije se 2 koflíky denně.

196 . Zánět prsů

Při zánětu prsů u kojících matek se doporučuje přikládat obklady z odvaru 10 g fenyklu ve 1/4 l vody.

197 . Trhliny na bradavkách

Prášek ze sušené nati bazalky - 5 g čistá borová vazelina /nebo vyškvařené vepřové sádlo/ 50 g, vše dobře promíchat a nanášet na bolestivá místa.

198 . Tvorba mléka

Semeno anýzové	20 g
Mléko plnotučné	250 g

Povaříme 10 min. a scedíme. Matka vypije polovinu ráno a polovinu večer.

199 . Čaj na tvorbu mléka /pro kojící matky/

Fenykl	30 g
Anýz	20 g
Locika	30 g
Koprové semeno	15 g

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a pije se ráno na lačný žaludek.

200 . Obklady na zanícená prsa

Fenyklový kořen	30 g
Heřmánek	20 g
Laštovičník	30 g
Úročník pohanský	20 g

Tato směs se svaří s 1/2 l vody a pak se nechá půl hodiny ustát. Do tohoto odvaru namáčíme lněný hadřík, který dobře vyždímáme a přikládáme pokud možno horký. Přes tento obklad dáme ještě vlněný šátek.

201 . Bolest na prsou - zavařenina

Při bolestech na prsou je dobré brát omanovou zavařeninu připravenou takto: 1/2 omanového kořene se očistí, pokrájí na tenké lupínky a přes noc se máčí v 1 l vody. Druhý den se 10 min. povaří. Voda se sleje, kořen vymačká a nechá na plátnu oschnout. Potom se přidá do šťávy 1/4 kg krystal. cukru a znovu vaříme až zhoustne. Ukládá se jako každá jiná zavařenina. Bereme ráno a večer 1 lžičku.

202 . Katar plicní - čaj

15 g Ysopu se spaří 1 litrem vařící vody, nechá se ustát, scedí se. Užívá se za hodinu 1 pol. lžice odvaru.

203 . Katar plicní

Při plicních katarrech bývá v lidovém léčitelství doporučován tzv. "růžový med". Je to nálev ze dvou hrstí plánek růže stolisté a 1/4 l vody, do něhož se přidají 3 polévkové lžice medu.

204 . Plicní choroby - čaj

15 g sušeného listí řepíku na 1/4 l vody necháme přejít varem, scedíme. Pijí se 2 - 3 koflíky denně.

205 . Plicní choroby, dna, rheumatismus - tinktura

10 g mladých borovicových výhonků pokrytých ještě červenohnědými šupinkami zalijeme 100 g lihu a necháme stát 2 dny, potom přefiltrujeme. Takto připravenou tinkturu užíváme po 15 - 20 kapkách a to 3 x denně.

206 . Plicní čaj

Nať přesličky	10 g
Nať konopice	50 g
List podbělu	20 g
Lišejník islandský	20 g

Polévková lžice této směsi se dá do 1 l vody, nechá se svařit na 2/3 objemu, scedí se a pije s mlékem ráno a večer po koflíku.

207 . Plicní choroby - čaj

Nať plicníku	25 g
Nať přesličky	25 g
Nať rdesna	35 g
Nať jahodníku	3 g
List podbělu	2 g

Polévková lžice této směsi se vaří 5 min. ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a užívá se půl ráno a půl večer, oslazené medem.

208 . Plicní choroby - čaj

List plicníku	25 g
List jitrocele kopinatého	25 g

Polévková lžice této směsi se vaří 5 min ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a užívá se půl ráno a půl večer oslazené medem.

209 . Tuberkulóza plic - extrakt

Šťáva z rozkvetlého jablečnicku	100 g
Pravý včelí med	50 g
Olej mirhový	10 kapek

Bere se 3 x denně pol. lžice.

210 . Bolesti na prsou /výtečný prsní čaj/

Kořen proskurníku	70 g
Květ proskurníku	20 g
List proskurníku	30 g

Kořen lékořice	50 g
Ječné kroupy	20 g
Květ divizny	5 g
Květ slezu	5 g
Květ vlčího máku	5 g

Polévková lžice této směsi se vaří 5 min. ve 1/4 l vody, scedí se a užívá se každé 2 hod. 1 pol. lžice.

211 . Plicní čaj

Lišejník islandský	20 g
Podběl	20 g
Konopice	10 g
Přeslička	50 g

Polévková lžice se dá do 1,5 l vody a svaří se na 1 l obsahu. Teplý odvar se pije ráno a večer po jednom koflíku s mlékem.

212 . Posílení plic - čaj

Plicník	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Dobromysl	1 díl
Máta peprná	1/2 dílu
nebo	
Rosnatka	1 díl
Meduňka	1 díl

pít obden

1 kávová lžička na 1/4 l vody spaříme vařící vodou, necháme 10 min. ustát, potom scedíme. Polovinu vypijeme večer a druhou polovinu ráno - možno pít i studené - možno osladit cukrem.

213 . Astma - čaj

1. skupina bylin

Rosnatka	1 díl
Jitrocel list	1 díl
Máta peprná	1 díl

2. skupina bylin

List pivoňky červené	1/2 dílu
Máta peprná	1 díl
Popenec	1 díl

1 čajovou lžičku směsi zalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno a večer po 1 šálku.

Pozor!

Jeden den pijeme odvar z první skupiny bylin a druhý den ze skupiny druhé. Takže střídáme skupiny obden.

214 . Astma - čaj

Bedrník	25 g
Popenec	25 g
Lněné semeno	10 g
Prvosenka	20 g
Laštovičník	20 g

To je 100 g bylin. 1 lžice = 1/10 této směsi spaříme 1 šálkem vařící vody a necháme 10 min. ustát. Pije se několik šálků denně.

215 . Na astma, ale i pro zdravé - zejména pro sportovce

7 vajec /nejdéle 3 dny staré/
8 citronů

Vejce dáme do sklenice celé - jen dobré omyté. Na vejce vymačkáme šťávu z 8 citronů. Nádobu zvolíme tak, aby vejce byla pod hladinou a necháme 5 dnů ustát. Po 5 dnech vejce ve sklenici rozmačkáme i se skořápkami, zamícháme a necháme další 4 dny louhovat. Potom do vylouhované směsi přidáme 1/4 l dobrého koňaku /pětihvězdičkového/, přidáme 300 g medu /pravého včelího/, promícháme, pak vše scedíme a uložíme do lahve. Užíváme 3 x denně ráno, v poledne a večer po 1 pol. lžíci.

216 . Záducha

Proti záduše se užívá výtažek lobelky, připravený z 10 g pokrájených listů lobelky a 100 g čistého lihu. Užívá se každé 2 hod. 10 kapek.

217 . Záducha - čaj

Nať Yzopu	10 g
List jitrocele	10 g
List podbělu	10 g
List kopřivy	10 g
Kořen lékořice	10 g
Semena anýzu	30 g
Květ slezu	30 g
Květ divizny	30 g
Kořen proskurníku	100 g

Špetka této dobře promíchané směsi se spaří koflíkem vody a nechá se přejít do varu, ustát 10 min. a scedí se. Pije se ráno a večer koflík tohoto odvaru.

218 . Záducha - odvar

List podbělu	20 g
Kořen heřmánku	20 g
Kořen proskurníku	20 g
Semena anýzu	20 g

Kávová lžička této směsi se vaří 1 min. ve 1/4 l mléka,, osladí se medem a pije se tato porce ráno a večer.

219 . Záducha - čaj

Kořen proskurníku	100 g
List lékořice	10 g
List kopřivy	10 g
Květ slezu	30 g

Špetka směsi se spaří koflíkem vařící vody a nechá se 10 min. ustát. Pije se ráno a večer.

220 . Záducha - odvar

Kořen proskurníku	10 g
Květ proskurníku	10 g
Květ heřmánku	20 g
List podbělu	20 g

1 kávová lžička této směsi se povaří 1 min. ve 1/4 l mléka a scedí se. Osladíme lžící pravého medu. Pije se šálek ráno a večer.

221 . Záducha - odvar

Kořen proskurníku	10 g
Květ proskurníku	10 g
Květ heřmánku	20 g
List podbělu	20 g
Semena anýzu	20 g

Kávová lžička této směsi se vaří ve 1/4 l mléka 1 minutu, přecedí se a osladí se lžící medu. Pijeme koflík ráno a večer.

222 . Záducha - vdechování

Lobelka nadmutá se užívá hlavně proti záduše. Tvoří součást různých zápalných směsí, jejichž kouř se při záduše vdechuje.

Nař lobelková	10 g
List durmanu	20 g
List blínu	5 g
List blahovičnicku	5 g

Tato směs zpráškovaných bylin se s 25 g dusičnanu draselného smíchá. Kávová lžička této směsi se dá na talířek, zapálí se a kouř se vdechuje.

223 . Záducha - čaj

Při záduše je velmi dobrý odvar z této směsi:

List slezu	20 g
Květ slezu	20 g
Semena anýzu	30 g
Květ divizny	30 g
List jitrocele	10 g
Květ podbělu	10 g
List podbělu	10 g
List kopřivy	10 g
Kořen lékořice	10 g
Nař Ysopu	10 g
Kořen proskurníku	20 g

Kávová lžička této směsi se povaří 1 min. ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije koflík ráno a večer.

224 . Astmatický kašel - čaj

Řepík	1 díl
Květ černého bezu	1 díl
Pivoňka	1 díl
Rosnatka	1/2 dílu
Máta	1 díl
Plicník	1 díl
Podběl	1 díl
Dobromysl	1 díl
Fenykl	1/2 dílu

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát a scedí se. Pije se ráno a večer.

225 . Bronchitida - čaj

Divizna	1 díl
Petrklíč	1 díl - hlavní byliny
Mateřídouška	1 díl
Podběl	1 díl
Květ čer. bezu	1 díl
Kopřiva	1 díl - vedl. byliny

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody a nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije ráno a večer.

226 . Roztroušená silikoza - je vhodné pít tento čaj

Rosnatka	1/4 dílu
Dobromysl	1 díl

Meduňka	1 díl
Divizna	1 díl
Řepík	1 díl
Truskavec	1 díl
Levandule	1 díl
Horská máta	1 díl
Podběl	1 díl
List kostivalu	1 díl
Mateřídouška	1 díl

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2 x denně.

227 . Bolesti v zádech - čaj

Senné strusky	1 díl
Mateřídouška	1 díl

Do 1/2 hrnku dáme hrst této směsi, spaříme vařící vodou. Spařenou směs dáme na plátno a toto přikládáme na bolavé místo asi 1 1/2 hod. Přes zábal dáme igelit.

228 . Prevence proti infarktu při srdečních potížích

Hloh	1 díl
Komonice	1 díl
Rosnatka	trochu

1 díl = 1 mocca lž.

Možno použít max. 2 čaje! Silně ředí krev! Jinak je možno jej vzít 1 x za měsíc!

Tato dávka se spaří ve 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije pozvolna po malých doušcích.

229 . Při náběhu na infarkt - čaj

Rosnatka	1 díl
Komonice	1 díl
	1 díl = 1 mocca lž.

Celou dávku spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme po malých doušcích.

230 . Srdeční záchvat - čaj

- první čaj

Rosnatka	1 díl
Komonice	1 1/2 dílu
Meduňka	1 díl

/1 díl = 1 mocca lžička/

Do dalšího čaje přidáme 1 díl levandule. Spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme po malých doušcích.

231 . Srdeční nevolnost - čaj

Rosnatka	1 díl
Komonice	1 díl
Meduňka	1 díl
Levandule	1 díl

1 vrchovatá lžička čajová této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát a scedí se. Vlažný odvar se pomalu pije 2 x za měsíc.

232 . Protí nespavosti a při srdečních potížích - čaj

Meduňka	1 díl
Kozlík lék.	1 díl
Hloh	1 díl
Mařinka vonná	1/4 dílu

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije vždy večer před spaním. K tomuto čaji je nutné provádět koupele z levandule.

233 . Nespavost a srdeční potíže - čaj

Meduňka	1 díl
Kozlík lék.	1 díl
Hloh	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pomalu pije před spaním /večer/. Do čaje možno přidat mařinku vonnou.

234 . Při srdeční slabosti - čaj

Úročník	1 díl
Vachta třilistá	1 díl

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme pomalu /večer/. K tomuto používáme koupele z levandule.

235 . Angina pectoris - čaj

I. skupina bylin:

Rosnatka	1 díl
Barvíněk	1/2 dílu

2. skupina bylin:

Srdečník	1/2 dílu
Meduňka	1 díl
Třezalka	1 díl

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát a pijeme ráno a večer vždy šálek odvaru.

Pozor!!

Jeden den pijeme odvar z první skupiny, druhý den pijeme odvar z druhé skupiny bylin, takže střídáme skupiny obden.

236 . Rozšiřování cév a tepen

Rosnatka	1 díl
Barvíněk	1 díl

1 díl = 1 mocca lžička

Celou dávku spaříme 1/4 l vařící vody, necháme ustát 10 min., scedíme a **pijeme obden!!!**

237 . Na roztažení cév - čaj

Rosnatka	1 díl
Komonice	1/2 dílu

Čaj užívat 2 x za týden /při silném - obden/. 1 kávová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije pomalu.

238 . Při malé srážlivosti krve

Řebříček	1 díl
Šalvěj	1 díl
Řepík	1 díl

1 čajová lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije ráno a večer.

239 . Srdeční choroby - čaj

Složitější čaj, užívaný v lékařství, hlavně při srdečních potížích, když je třeba zvýšit odměšování moče.

Jalovec tlučený	20 g
Kořen babího hněvu	20 g
Kořen petržele	20 g
Semeno petržele	20 g

1 kávovou lžičku této směsi vaříme 10 min. ve 1/4 l vody, scedíme a užíváme 3 x denně pol. lžíci po jídle.

240 . Kornatění tepen a cév - čaj

10 g rosnatky zalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a *pojeme obden* večer tuto porci.

241 . Poruchy krevního oběhu - čaj

Prášek ze dřeva bílého jmelí	15 g
Přeslička	15 g
Voda	500 g

Směs se 15 min. vaří, pozorně se přecedí a pije se 4 x denně půl koflíku.

242 . Vysoký krevní tlak - čaj

30 g rozřezaného dřeva bílého jmelí se dá na 400 g vody, vaříme 15 min., scedíme a pijeme vždy za 4 hod. půl koflíku tohoto odvaru.

243 . Při vysokém tlaku - čaj

Hloh	1 díl
Máta	1 díl
Komonice	1 díl
Meduňka	1/2 dílu

1 čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a pije se ráno a večer.

244 . Zvýšení krevního tlaku

Kukuřice setá /čnělky/ se dá 1 pol. lžíce na 1/4 l vody /možno kousat i čerstvé/.

245 . Snížení krevního tlaku

3 lžíce ovsy se dají vařit do 1/2 l vody tak dlouho, až se 1/3 vody vyvaří. Horkou vodou z ovsy se spaří asi půl kávové lžičky květu hlohu bílého.

1/4 lžičky rozchodníku prudkého, 1/4 lžičky jalovce mletého a trochu jestřabiny lékařské. Čaj se rozdělí do dvou dávek, které pijeme na lačno ráno a večer.

246 . Chudokrevnost

Kopřiva žah.	1 díl
Mařinka vonná	1 díl
Lipový květ	1 díl

1 pol. lžíce se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a tato dávka se pije ráno, v poledne a večer.

247 . Blednička - čaj

Mařinka vonná	10 g
Kopřiva	10 g
Květ lipový	10 g
Kořen hořce	1 g

1 pol. lžíci směsi spaříme 1/4 l vody, necháme chvíli ustát, scedíme a 3 x denně se vypije.

248 . Chudokrevnost - čaj

Kořen omanu	20 g
Jablečník	20 g
Zeměžluč	20 g
Květ lipový	20 g

Jedna pol. lžíce se spaří 1/4 l vody a nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 3 x denně tato porce.

249 . Chudokrevnost - čaj

Jablečník	20 g
Lipový květ	20 g
Zeměžluč	20 g
Jalovčinky	20 g
Omanový kořen	20 g

Z této směsi se vezmou 3 polévkové lžíce na 3/4 l vody, přivede se do varu, odstaví se a po 10 min. se scedí. Ráno, v poledne a večer se vypije po 1/3 odvaru.

250 . Chudokrevnost - čaj

Lipový květ	1 díl
Kopřiva žah.	1 díl
Mařinka vonná	1 díl
Kořen hořce	1/2 dílu

Polévková lžíce této směsi se spaří 1/4 l vody a nechá se 15 min. ustát, scedíme a pijeme 3 x denně takovouto porci vždy čerstvě uvařenou. **Tento čaj nesmí pít těhotné ženy**, protože obsahuje hořec!

251 . Pro čišťení tepen - čaj

Levandule	1 díl
Meduňka	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2 x denně - ráno a večer.

252 . Čišťení krve

Vytlačená šťáva z čerstvé macešky polní, 1 pol. lžíce se dá do 1/8 l mléka, vše se dobře promíchá a pije se vždy večer.

253 . Čišťení krve - čaj - 2.prevence z kompletu

Šípek /plod/	1 díl
Jalovec /plod/	1 díl
Přeslička /celá/	1/2 dílu
Lnice /celá	1/2 dílu
Světlík /celá r./	1 díl
Lipový květ	1/2 dílu
Bez černý /květ/	1/2 dílu
Heřmánek	1/4 dílu
Komonice	1 díl
Kopřiva	1 díl
Ořechové listí	1 díl
Kozlík lék.	trochu

1 mocca lžička této směsi se spaří 1/8 l vařící vody, mechá se 10 min. ustát, scedí se a pije tato dávka ráno a večer vždy čerstvě udělaná.

254 . Čišťení krve - čaj

Měsíček	5 g
Jalovčinky	10 g
Maceška polní	10 g
Ořechové listí	10 g
Krušinová kůra	15 g
Kořen pampelišky	5 g
Slezové listí	5 g
Santalovo dřevo	10 g
Řebříček	10 g
Kopřiva žah.	10 g

1 pol. lžičce této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije vždy večer před spaním.

255 . Čistění krve - čaj

Pelyněk	25 g
Přeslička	25 g
Šalvěj	25 g
Květ trnky	25 g

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno na lačno a večer před spaním šálek.

256 . Čistění krve - čaj

Kořen pampelišky	20 g
Kořen zeměžluče	20 g
Kořen čekanky	20 g

2 čaj. lžičky této směsi se povaří 1 min. v koflíku vody a nechá se 15 min. ustát, pak se scedí a celou tuto porci vypijeme v poledne.

257 . Čistění krve - odvar

Na 25 g sušené nati kontryhelu se nalije 1/4 l vařící vody, nechá 5 min. ustát, scedí se a užívá se 2 pol. lžičce 3 x denně. Ke stejnému účelu se užívá i oddenku kontryhelu, ten se povaří 10 min. 10 g pokrájeného oddenku ve 1/4 l vody a užívá se ve stejných dávkách.

258 . Krev čistí čaj

Řebříček	1 díl
Barvíněk	1 díl
Hloh	1 díl
Máta	1/4 dílu
Přeslička	1 díl
Třezalka	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 1/8 l ráno a 1/8 l večer.

259 . Krev čistí čaj

Rebarbora	10 g
Rozmarýn	5 g
Senné strusy	5 g
Šafrán	1,5 g
Zeměžluč	5 g
Anýz	5 g
Citronová kůra	5 g
Fialkový kořen	5 g
Šalvěj	5 g
Rozrazil	5 g
Mařinka vonná	5 g
Bobkový list	1 g

Dobře promíchaná a rozdrcená směs - 2 pol. lžičce se vaří v 1,5 l vody tak dlouho, až se 1/2 l vody vyvaří. Po pečlivém procezení se užívají každý den 3 pol. lžičce.

260 . Čistění krve

V lidovém léčitelství je potměchuť oblíbeným prostředkem k čistění krve.

Stonky potměchuti	20 g
Kořen mydlice	20 g
Kořen lopuchu	40 g
Kořen pýru	40 g

Drobně se rozkrájí a vezmou se 3 pol. lžice směsi na 1/2 l vody, nechá se svařit na polovinu a denně se 1 x scezené vypije.

261 . Čistění krve - čaj

Jalovcové dřevo	100 g
Kvajakové dřevo	100 g
Sasafrasové dřevo	100 g
Lopuchový kořen	50 g
Sarsaparilový kořen	50 g
Lékořicové dřevo	25 g
Santalové dřevo	25 g

Vše se rozdrtí na prášek a 1 pol. lžice této směsi se zalije 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a vypije nadvakrát.

262 . Čistění krve /májové víno/

Hrst mařinky vonné máčíme 1 hod. v 1 l dobrého bílého vína, scedíme a osladíme podle chuti. Užívá se 1 pohárek denně večer.

263 . Čistění krve - čaj

Šípek	1 díl
Jalovec	1 díl
Přeslička	1 díl
Lnice	1/2 dílu
Bezinka	1 díl
Truskavec	1/2 dílu
Rozrazil	1/2 dílu
Komonice	1/4 dílu
Heřmánek	1 díl
Kopřiva	1 díl
Řebříček	1/2 dílu

1 mocca lžička této směsi se spaří 1/8 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme 2 x denně ráno a večer.

264 . Čistění krve - čaj

Maceška polní	20 g
Zeměžluč	20 g
Řebříček	20 g
Třezalka	10 g
Pýr	10 g
Mařinka vonná	25 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/8 vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a užívá se 3 x denně takovátou porcí.

265 . Bolesti žaludku - čaj

Třezalka	1 díl
Zeměžluč /nebo kořen hořce/	1/2 dílu
Meduňka	1 díl
Máta peprná	1/2 dílu

1 čaj. lžička této směsi se zalije 1/4 l vařící vody a nechá se 10 min. ustát. Scedíme a pijeme 2 x - 3 x denně.

266 . Katar žaludku a střev - čaj

Vezme se špetka sušených ořechových listů, pokrájíme je nadrobno, spaříme 1/8 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a tuto dávku pijeme ráno, v poledne a večer.

267 . Prudký katar žaludeční - čaj

Odvar z 10 g sušené nati pastuší tobolky na 1/2 l vody, vaří se 5 min., scedí se a během dne se po lžících využívá.

268 . Otrava žaludku neb křeče žaludku - čaj

1 čaj. lžička hořce se povaří 1 minuto ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát a scedí se. Pak se vlažné vypije. Odvar je hořký, odporný, ale účinný.

Pozor! Tento odvar nesmí užívat těhotné ženy!

269 . Prostředek ke zvracení

Sušený oddenek bukvice lékařské, jenž na rozdíl od čerstvého nepáchne, ale má stejnou škrobovou chuť, lze použít, chceme-li přivést rychlé zvracení.

Sušený oddenek /kořen/ bukvice lékařské 10 g se nakrájí na drobné kousky, vhodí do 1/4 l vody, povaří se 1 - 2 minuty a po scezení se vypije.

270 . Žaludeční vředy - čaj

Třezalka	1 díl
Kořen hořce	1/4 dílu
Divizna	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Dobromysl	1 díl
Popenec	1 díl
List kostivalu	1 díl

1 čaj. lžičku této směsi zalijeme 1/4 l vařící vody a necháme 10 min. ustát. Přecedíme a pijeme 2 - 3 x denně.

271 . Žaludeční užívání - extrakt

Hořec kořen	1 díl
Zeměžluč	1 díl
Třezalka	1 díl
Alpa	1 malá láhev
Čistý líh	1 malá láhev

Směs bylin dáme do lahve a zalijeme stejným dílem alpy a líhu. Lahve protřepeme a dáme 5 dnů na slunce. Každý den pořádně protřepeme, po pěti dnech scedíme. Bereme 1 kávovou lžičku s 1 kostkou cukru při bolestech žaludku.

272 . Žaludeční bolesti - extrakt

Dobře opraný kořen nátržníku se nakrájí a nandají kousky do malé skleničky až je plná, pak zalijeme čistým líhem konzumním. Nechá se 5 dnů louhovat. Nechá se kousky v lahvičce, líh zčervená /jako griotka/.

Při bolestech žaludku se vezme 1 mocca lžička tohoto výluhu. Do 1 min. se musí nemocnému udělat dobře. Snědl-li něco špatného, větší množství, po polknutí výluhu to ihned zvrátí. Výborný lék!

273 . Žaludeční vředy - čaj

Hořký jetel	1 díl
Divizna	1/2 dílu
Řepík	1/2 dílu
Řebříček	1/2 dílu
Heřmáněk	1/4 dílu
Kůra olšová	na špičku nože

1 čajová lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije ráno a večer.

274 . Žaludeční vředy

Při krvácení z žaludečních vředů se podle anglického způsobu užívá odvaru oddenku kostivalu takto: 25 g sušeného oddenku kostivalu se pokrájí na drobné kousky a vaří se 10 min. ve 1/4 l vody, scedí se a silně se osladí. Užívá se během dne po kávových lžičkách.

275 . Žaludeční vředy - čaj

Řepík	1 díl
Třezalka	1 díl
Řebříček	1/2 dílu
Meduňka /hloh/	1 díl
Máta	1 díl
Boldovník	1/4 dílu
Benedykt	1/2 dílu
Divizna	1 díl
Zeměžluč	1/4 dílu

1 kávová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije ráno a večer.

276 . Žaludeční vředy - čaj

Hořký jetel /zeměžluč, kořen hořce/	1 díl
Divizna	1/2 dílu
Řebříček	1/2 dílu
Heřmánek	1/4 dílu
Suchá aloe	na špičku nože

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody a nechá se 10 minut ustát, scedí se a pije ráno a večer.

277 . Nedostatek žaludečních šťáv - prášek

Jalovcové dřevo	4 g
Pelyněk	4 g
Skořice	12 g
Puškvorec	20 g
Cukr práškový	100 g

Vše se dobře roztluče na prášek, dobře promísí a užívá se 3 x denně na špičku nože.

278 . Chybí žaludeční šťávy - čaj

Třezalka	1 1/2 dílu
Benedykt	1/2 dílu
Kopřiva	1 díl
Řebříček	1 díl
List ořechu	1/2 dílu
Světlík lékařský	1 1/2 dílu
Šalvěj	1/4 dílu
Sovětská máta	1 1/2 dílu
Zeměžluč	1 díl
Dobromysl	1 1/2 dílu

1 pol. lžička této směsi necháme přejít varem v 1/4 l vody a pije se v malých doušcích před jídlem nejméně 1/2 hod. Možná do čaje přidat citron a osladit, když se čaj bude zdát příliš škaradý. Po deseti dnech by se měla dostavit chuť k jídlu.

279 . Pálení žáhy - čaj

Kořen omanu	30 g
Máta peprná	20 g
List jitrocele	15 g
Kořen bukvíce lék.	10 g
Kořen bedrníku	5 g

2 kávové lžičky této směsi se vaří v 1/4 l vody 2 min., nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se takováto porce denně.

280 . Pálení žáhy

Rychle zmizí, když vypijeme sklenici vody, ve které jsme rozpustili kávovou lžičku soli.
Nebo:

Ve sklenici vody /hořčicová sklenka/ rozpustíme 1 tabletku Gastrogelu a vypijeme.
Pálení žáhy rychle zmizí.

281 . Pálení žáhy - urovnání sekrece žaludečních šťáv - čaj

Třezalka	1 díl
Divizna	1 díl
Zeměžluč	1/2 dílu
Hluchavka	1 díl
Řebříček	1 díl
Řepík	1 díl

1 mocca lžičku směsi spaříme 1/8 l vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno a večer- Vaříme vždy čerstvé.

282 . Pálení žáhy, urovnání sekrece žaludečních šťáv

Do 1/2 l vodky naložíme tyto bylinky:

Třezalka tečk.	1 díl	1 díl = 1 pol. lžice
Divizna květ	1 díl	
Zeměžluč	1/4 dílu	
Máta peprná /silné stvoly/	1/2 dílu	
Fenykl	1/2 balíčku	
Puškovec	2 kousky	

Byliny nandáme do lahve a zalijeme vodkou /koňakem/, necháme 5 dnů louhovat v teple /pokoj. teplota/ a potom dobře scedíme. Do scezeného přidáme trochu fenyklu a pár kousků očištěného kořene puškorce. Bere se vždy ráno 1 pol. lžice extraktu.

283 . Katar žaludní a střevní - odvar

20 g sušeného listí mochny husí se nechá přejít varem ve 1/4 l mléka, scedíme a pijeme každou hodinu jeden doušek.

284 . Choroby žaludeční a jaterní

Na hrst sušených kvetoucích vršků dobromyslu se nalije 1/4 l vařící vody, nechá se 5 min. ustát, scedí se, během dne se po lžičkách využívá.

285 . Chrlení krve /krvácení ze žaludku/ - čaj

Kokoška	20 g
Řebříček	20 g
Čapí nosek	20 g
Vrbová kůra	20 g
Nátržník	20 g

1 čajová lžice této směsi se přelije 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se studený nebo zmražený v ledových kouscích se cucá.

286 . Vřed dvanácterníku - čaj

Řepík	1 díl
Třezalka	1 díl
Zeměžluč	1/4 dílu
Benedykt	1/2 dílu
Dobromysl	1 díl
Mateřídouška	1/2 dílu
Květ čer. bezu	1/2 dílu
Divizna	1 díl

1 čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se. Čaj pijeme 2 x denně.

287 . Onemocnění dvanácterníku - čaj

Řepík	1 díl
Divizna	1 díl
Třezalka	1 díl
Truskavec	1 díl
Máta	1/2 dílu
Lnice	1 díl
Fenykl	1/2 dílu
Zeměžluč	1 díl / lze nahradit čekankou/
Dobromysl	1 díl
Kopřiva žah.	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2 x denně.

288 . Žaludeční potíže - lihový výtažek

20 g jader višně zalijeme 1/8 lihu /čistého/ a necháme týden ustát. Užívá se 3 x denně 20 kapek.

289 . Kolika a bolesti žaludku - náplast

Náplast se přiloží na žaludeční krajinu.

Pryskyřice	10 g
Terpentýnový olej	4 g
Kmínová silice	3 g

Vše se smísí a nanese na lněný klůček a po zaschnutí se přikládá na žaludek.

290 . Žaludeční potíže - čaj

Zeměžluč	15 g
Máta pepřná	20 g
Kořen puškvorce	10 g
Kořen hořce	5 g
Kořen benedyktu	25 g

Čajová lžička této směsi se dá do 1/2 l studené vody, přivede se do varu, nechá 1 min. vařit a pak 5 min. ustát, scedí se a užívá se koflík odvaru ráno a večer na lačný žaludek.

291 . Žaludeční potíže - čaj

Nať pelyňku	10 g
Zeměžluč	10 g
Kůra pomeranče	10 g
Listy vachty třílisté	5 g
Puškvorec	5 g
Kořen hořce	5 g
Kůra skořice	5 g

Čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a užívá se koflík tohoto odvaru ráno a večer na lačný žaludek.

292 . Žaludeční křeče - odvar

Kořen kozlíku	10 g
List pomerančovníku	15 g
Máta pepřná	15 g
Meduňka	15 g

1 pol. lžíce této směsi se vaří 3 min. v 1/2 l vody, nechá se 1/2 hod. ustát v přikrytém hrnci, pak se scedí. Užíváme 3 x denně 3 pol. lžíce.

293 . Kapky proti bolení žaludku

Kořen hořce	1 díl
Zeměžluč	1 díl
Třezalka	2 díly /nejlépe semena/

Dát do malé lahvičky, zalít čistým lihem. Při bolení žaludku se přidá 10 kapek na kostku cukru. Možno dosti dlouho uchovat.

294 . Žaludeční potíže - tinktura

Používá se tinktury omanové připravené takto:

15 g kořene omanu se 3 dny máčí v 1/8 l čistého lihu, scedí se a užívá 3 x denně 10 kapek.

295 . Žaludeční katar s hlenem - prášek

Při žaludečním kataru spojeným se zvýšeným vyměšováním hlenu se užívá tato směs:

Pelyněk kořen	4 g
Dřevo jalovcové	4 g
Kůra skořice	12 g
Kořen bedrníku	20 g
Kořen puškvorce	20 g
Hlízy aronu blamatého	30 g
Práškový cukr	100 g

Vše se dobře rozdrť na prášek a užívá se 3 x denně na špičku nože.

296 . Bolesti žaludku - čaj

1 čajovou lžičku kořene hořce povaříme ve 1/4 l vody 3 min., scedíme a tento šálek vypijeme - vlažné.

Pozor! Nesmí pít těhotné ženy!

297 . Poruchy žaludeční - extrakt

Na 100 g kořene křenu pokrájeného na kousky se nalije 1 l vína, nechá se vařit asi 2 min. a 10 min. ustát. Užívá se 3 x denně pol. lžice před jídlem.

298 . Žaludeční potíže - čaj

Při žaludečních obtížích se pije 3 x denně s mlékem koflík odvaru dvou kávových lžiček lišejníku islandského v 1 l vody.

299 . Poruchy zažívací - prášek

2 x denně prášek ze sušeného kořene pupavy bílé /na špičku nože/.

300 . Při zažívacích potížích - čaj

Třezalka	100 g
Maceška polní	20 g
Řebříček	20 g
Zeměžluč	20 g
Mařinka vonná	25 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří koflíkem vařící vody, nechá se 15 min. ustát, scedíme a tato dávka se pije 3 x denně.

301 . Nechutenství - tinktura

Zhotovíme ji tak, že 30 g pokrájeného oddenku poškvorce necháme stát 6 dnů ve 1/4 l čistého lihu nebo silné kořalky a potom scedíme, užívá se 1 pol. lžice před jídlem.

302 . Nechutenství - čaj

Kořen puškvorce	15 g
Kořen hořce	5 g
Nať zeměžluče	15 g
Máta peprná	20 g
Benedykt	30 g

Čaj. lžička směsi se dá do 1/2 l studené vody, povaří 10 min. a scedí se. Pije se koflík ráno na lačno a koflík před večerí.

303 . Nechutenství - čaj

Kořen reveně	10 g
Máta	20 g
Pelyněk	20 g

Na tuto směs nalijeme 1/4 vařící vody, necháme 15 min. ustát a scedíme. Užíváme 3 x denně před jídlem.

304 . Poruchy zažívací - čaj

15 g sušené natě routy, nebo listů se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a užívá 1 pol. lžice před jídlem ráno a večer.

305 . Pro dobré trávení - kapky

Kořen reveně	20 g
Kůra pomerančová	5 g
Víno "Malaga"	200 g

Vše se smíchá a nechá se 3 dny ustát. Potom se scedí, přidá se 30 g cukru a užívá se 3 x denně 20 kapek v nápoji.

306 . Nechutenství - čaj

Nať truskavce	15 g
Zeměžluč	20 g
Pelyněk	20 g

1 pol. lžice této směsi se vaří 2 min. ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát. Scedí se a pije 3 x denně koflík na lačno.

307 . Nechutenství - čaj

25 g sušené třezalkové nati zalijeme 1/8 l vinného lihu či silné kořalky, po 3 dnech scedíme a užíváme 1/2 čaj. lžičky do sklenky vody před jídlem.

308 . Zažívací potíže

Odvar z nati tymiánu je doporučován při zažívacích potížích a připraví se takto:

10 g natě tymiánu se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se několikrát přejít varem a potom 10 min. ustát, scedí se. Užívá se 3 x denně půl koflíku.

309 . Špatné trávení

Na jaře si můžeme připravit výborný prostředek z čerstvých rostlin takto:

Šťáva z listů vachty	50 g
Šťáva z kořene pampelišky	30 g
Šťáva z nati řebříčku	30 g

Dobře se smísí a užívá 3 x denně čaj. lžička šťávy před jídlem.

310 . Špatné trávení - čaj

10 g sušeného listů vachty trojlisté, které vaříme ve 1/4 l vody po 3 min. Necháme ustát, scedíme a pijeme polovinu ráno a polovinu večer.

311 . Nechutenství - kapky

10 g vachtového listů máčet 7 dní v 1/8 l čistého lihu. Užívá se 3 x denně 10 kapek před jídlem. Jsou to výborné kapky.

312 . Nechutenství - odvar

Nať pelyňku	10 g
Zeměžluč	10 g
Kůra pomeranče	10 g
Vachta	5 g
Puškvorec	5 g
Kořen hořce	5 g
Kůra skořice	2 g

Na 15 g této směsi se nalije 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a užívá se 1 pol. lžice před jídlem.

313 . Nechutenství - likér

Při nechutenství koná velmi dobré služby chutný žaludeční likér, připravený z nezralých ořechových plodů. 1/2 kg těchto plodů se naloží na 3 týdny do 1 l čistého konzumního lihu a nechá se louhovat. Potom se dobře scedí přes sterilní mul a podle chuti přidáme převařený cukr. Užívá se kalíšek před jídlem.

314 . Nechutenství - kapky

Pelyněk	20 g
Benedykt	20 g
Zeměžluč	20 g
Pomeranč. kůra	20 g
Dřevo guajakové	20 g
Dřevo sasafrosově	20 g
Kůra chininová	20 g
Kořen anděliky	20 g
Kořen kozlíku	5 g
Uhličitan draselný	120 g
čistý lih	

Vše smísíme a necháme stát v dobře uzavřené nádobě 1 týden, potom scedíme. Užívá se před jídlem 10 kapek. Tento přípravek je všeobecně znám pod názvem "Besterovy" žaludeční kapky.

315 . Nechutenství - extrakt

Semeno anýzové	30 g
Semeno fenyklové	15 g
Vitonová /pomeranč. kůra/	15 g
Čistý lih	300 g
Voda pramenitá	700 g

Vše smísíme a necháme stát 5 - 7 dnů, pak scedíme a před jídlem bereme malý kalíšek nebo 1 pol. lžici.

316 . Pro chuť k jídlu /pro děti/ - čaj

Třezalka	1 díl
Máta	1/2 dílu
Řepík	1/2 dílu

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme asi 1 hod. před jídlem, ráno, v poledne a večer.

317 . Zaživací potíže - čaj

Na 25 g chmelových šištic nalijeme 1/2 l vařící vody, necháme 5 min. ustát, potom scedíme a pijeme 3 x během dne.

318 . Nechutenství - čaj

Truskavec	15 g
Zeměžluč	20 g
Pelyněk	20 g

1 pol. lžice této směsi se povaří 2 min. ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije před jídlem 3 x denně.

319 . Pro chuť k jídlu - čaj

Třezalka	1 díl
Řepík	1 díl
Fenykl	1/2 dílu

1 čaj. lžičku směsi spaříme 1/4 l vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme před jídlem 3 x denně.

320 . Poruchy zažívací - čaj

10 g listů lopuchu vaříme 2 min. ve 1/4 l vody, scedíme a užíváme 3 x denně pol. lžiči.

321 . Posiluje žaludek /chuť k jídlu/ - čaj

Třezalka	1 díl
Divizna	1 díl 1 díl = 1 pol. lžičice
Zeměžluč	1/4 dílu
Puškovec	2 kousky
Máta silnější stv.	1/2 dílu
Řepík	1/2 dílu

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme 3 x denně před jídlem.

322 . Žaludeční katar - extrakt

3 lžičice šťávy z čerstvých listů jitrocele se přimísí do koflíku mléka.

323 . Zánět pohrudnice - mazání

1 g hořčičného oleje se smísí s 50 g zředěného lihu a malým množstvím tohoto přípravku se bolestivé místo zlehka potírá. Toto lze opakovat po 6 hodinách. Někdy se z lihu hořčičného přikládají obklady, ty se však nesmí nechat ležet na kůži déle než 5 min. /max. 10 min./.

Hořčičný glicerín, kterého lze použít místo hořčičného léku, se připraví smísením 2 g hořčič. oleje a 10 g glicerínu.

324 . Zánět pohrudnice

Na kůži způsobuje křen pocit palčivosti. Po několika minutách počne kůže červenat, ještě po delší době se mohou hlavně u osob s pleť citlivou objevit puchýře. Odvádí se tím jaksi vnitřní bolest na povrch těla a mírní překrvení vnitřních orgánů. Zřejměna při pohrudničních zánětech, reumatizmu apod. koná tzv. "křenová placka" dobré služby. Připravíme ji tak, že rozstrouhaný křen smísíme s moukou na těsto, Tato placka nesmí přijít přímo na tělo a nemá ležet nikdy déle než 1/2 hod.

325 . Dětská kolika střev - čaj

Květ heřmánku	5 g
Semena kopru zahrad.	2 g

Tuto směs zalijeme 1/8 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme. Užíváme každé 2 hod. 1 kávovou lžičku.

326 . Střevní dětská kolika

Kmín	15 g
Máta peprná	15 g

1 pol. lžičice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, scedí se a užívá se 6 kávových lžiček denně.

327 . Střevní kolika dětská - čaj

Heřmánek	20 g
Máta peprná	20 g
Meduňka	20 g
Kořen lékořice	20 g

1 pol. lžičice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 6 kávových lžiček denně.

328 . Podráždění slepého střeva - čaj

Hloh	1 díl
Levandule	1 díl
Truskavec	1 díl
Třezalka	1 díl
Květ řebříčku	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedíme a pijeme tuto dávku ráno a večer.

329 . Krvácení ze střeva - čaj

Přeslička	25 g
Řebříček	25 g
Kokoška	25 g
Nátržník	25 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 3 x denně po 1 šálku.

Diagnosa musí však být stanovena vždy lékařem!!

330 . Střevní katar

Kůra jírovce /kaštan/ se svaří s vodou tak, aby vznikla povidla, ze kterých se udělají asi 1/2 g pilulky. 1 pilulka se bere vždy po 2 hod.

nebo:

se 5 g těchto pilulek rozmočí ve 100 g vody a osladí se. Užívá se každé 2 hod. 2 lžice.

331 . Kolika střevní /katar/

Máta peprná	10 g
Fenykl	10 g
Anýz	10 g
Kmín	10 g

1 pol. lžice této směsi se spaří 1/4 l vody a hned odstaví. Pijeme procezené 2 x po půl hodině.

332 . Průjem - čaj

Nálev z korunních plátků růže stolisté, tzv. "Růžová voda" slouží při mírných průjmech. Hrst plátků růže stolisté se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se a vypije se najednou.

333 . Průjem - odvar - zavařenina

Odvar ze dvou lžic sušených plodů bezu černého ve 1/4 l vody působí nejen proti průjmu, ale i močopudně a hlavně blahodárně působí na nervy a způsobuje klidný spánek. Taktéž působí i zavařenina z plodů černého bezu

334 . Proti průjmu - extrakt

Používá se lihový extrakt: 25 g čerstvých trnek se naloží do 1/8 l čistého lihu, po dobu 3 dnů se nechá louhovat. Čas od času je nutno směsí zatřepat. Užívá se 2 x denně 1 pol. lžice.

335 . Proti průjmu - čaj

Kůra jírovec /kaštan/	1 díl
Kůra dubová	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se vaří v 1/2 l vody 5 min., scedíme a pijeme ráno a večer 1 koflík.

336 . Proti průjmu - odvar

20 g oddenku mochny - nátržníku se povaří 3 min. ve 1/4 l vody, nechá se ustát 10 min. a užívá se 3 x denně 2 pol. lžice.

337 . Proti průjmu /je dobré/

25 g oddenku rdesna hadího se vaří 10 min. v 1/2 l vody, scedí se a celá dávka se po částech využívá během 1 dne.

338 . Proti průjmu - čaj

Svařit 15 g truskavce ve 1/4 l červeného vína, scedit, vypít.

339 . Průjem - odvar

V lidovém lékařství se užívá hlíz vstavačových jako léku proti průjmu. Na špičku nože prášku z dobře rozdrčené hlízy se smíchá se lžící studené vody. Za stálého míchání se potom přilije koflík vařící vody. Užívá se každou hodinu 1 pol. lžíce až do účinku.

340 . Průjem - čaj

Máta	30 g
Puškvorec	30 g
Jalovec	15 g
Senné strusy	10 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedit, pít ráno a večer.

341 . Úplavice - silný průjem - čaj

10 g listů jitrocele spaříme 1/4 l vařící vody, 10 min. necháme ustát, scedíme a pijeme 5 těchto dávek denně. Má velmi dobrý účinek.

342 . Průjem

Na 10 g komonicové nati nebo na 5 g květu nalijeme 1/4 l mléka, přivedeme do varu, hned odstavíme a scedíme. Po lžících se během dne využívá. Místo mléka může být i voda.

343 . Průjem - silnější - nálev

Na 3 hrsti sušených borůvek se nalije 1/5 l trpkého vína a nálev se pije vlažný na 2 x se 1/4 hod. přestávkou.

344 . Průjem - odvar

30 g dubové kůry se povaří 10 min. ve 1/4 l vody. Tento odvar se scedí, na 2 x s hod. přestávkou vypije.

345 . Úplavice /silný průjem/

1/2 g roztlučené kůry kaštanu rozdrčené na prášek se užívá 5 x denně.

nebo

Odvar 40 g kůry se svaří se 400 g vody na polovinu, pak se přecedí a osladí podle chuti. Užívá se 2 pol. lžíce po 2 hod.

346 . Průjem - prášek

Semen kopřivových rozdrčených na jemný prášek se užívá 3 x denně 1/2 kávové lžičky.

347 . Průjem - extrakt

Vytlačíme šťávu z čerstvé pastušky tobolek. Tato šťáva se užívá 5 x denně 1 kávová lžička.

348 . Průjem

Rozstrouháme na jemno plod kaštanu a bereme na špičku nože 4 x denně.

349 . Průjem - sirup

Rozmačkané ostružiny se prolisují a svaří se stejným množstvím vody. Pěna se při vaření sbírá. Když kapalina zhoustne, nechá se vychladnout a plní se do čistých lahví. Při průjmu se užívá 1 pol. lžíce ráno, v poledne a večer.

350 . Úplavice - silný průjem

Hrst sušených nebo čerstvých listů hluchavky bílé se 10 min. vaří ve 1/4 l vody, scedí se a přes den se vypije.

351 . Průjem

5 dobře omytých žaludů se rozemele, sešlehá s jedním celým vejcem, trochu osladí a najednou se sní.

352 . Průjem

Hrst sušených nebo čerstvých listů divizny se svaří v 1/5 l vody a horký odvar se vypije.

353 . Průjem - čaj

Šalvěj	1 díl
Dubová kůra	1 díl

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2 x denně až 3 x denně.

354 . Průjem /silnější/ - extrakt

3 hrsti sušených borůvek se nechají máčet 48 hod. ve 1/4 l žitné kořalky neb lihu zředěného na polovic vodou. Z tohoto extraktu se dá polovina lžice do 1/8 l vody /teplé/ a vypije se. Po 14 hod. se dávka opakuje.

355 . Nadýmání - čaj

10 g majoránky ve 1/4 l vody vaříme 5 min., necháme vychladnout a pijeme tuto dávku na dvakrát s dvouhodinovou přestávkou.

356 . Nadýmání - čaj

List máty peprné	20 g
Květ heřmánku	20 g
List meduňky	20 g
Kořen lékořice	20 g

Polévková lžice této směsi se vaří 2 min. ve 1/4 l vody, scedí se a pije ráno, v poledne a večer vždy 1/3 odvaru.

357 . Nadýmání - čaj

List máty peprné	10 g
Plod anýzu	10 g
Plod fenyklu	10 g
Plod kmínu	20 g

Pol. lžice této směsi se vaří 2 min. ve 1/4 l vody, scedí se a pije ráno, v poledne a večer vždy 1/3 odvaru.

358 . Nadýmání

Při zažívacích potížích a nadýmání slouží koryandr stejně jako fenykl.

Koryandr semena	10 g
Heřmánek květ	10 g
Lékořice kořen	20 g
Proskurník kořen	20 g

1 pol. lžice této směsi se spaří 1/4 l vody a nechá se 10 min. ustát a vypije se 1/2 odvaru po obědě a 1/2 po večeři.

359 . Nadýmání - prášek

Koryandr semeno	10 g
Máta peprná	8 g
Reveňový kořen	2 g

Dobře rozdrťme na prášek a bereme po jídle vždy trochu na špičku nože.

360 . Nadýmání

List máty	20 g
List meduňky	20 g
List oranž.	10 g
Semena fenyklu	5 g

Pol. lžice směsi se dá do 3/4 l vařící vody, nechá se přejít varem a vaří se tak dlouho, až se svaří na polovinu. Pije se ráno a večer koflík studeného odvaru.

361 . Kolika - nadýmání - vinný extrakt

List mateřídoušky	10 g
Květ heřmánku	10 g

Puškvorec	5 g
Kůra skořice	5 g

Na tuto směs nalijeme 1/2 l vína, necháme 2 dny stát, scedí se a užívá 2 x denně pol. lžíce.

362 . Kolika - nadýmání - čaj

15 g mateřídoušky spaříme 1/4 l vařící vody, necháme chvíli ustát, scedíme a užíváme 3 x denně jeden kořík.

363 . Plynatost, nadýmání, kolika

Při plynatosti, nadýmání a bolestech z nadýmání slouží odvar z 20 g sušeného listí mochny husí a 5 g semene fenyklového ve 1/4 l mléka, scedí se a pije 3 x denně tato porce.

364 . Nadýmání, kolika /průjem/

Semena anýzu /prášek/	10 g
Semena fenyklu /prášek/	10 g
Cukr práškový	10 g

Dobře smícháme a užíváme několikrát denně na špičku nože.

365 . Nadýmání

Heřmánek	10 g
Máta	10 g
Meduňka	10 g

1 pol. lžíce této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 5 min. ustát a do hotového čaje se přidají 4 kapky kmínové silice.

366 . Nadýmání

Proti nadýmání lze také použít prášku ze semen kmínu a to 3 x denně 1/2 g.

367 . Nadýmání

Kmín	20 g
Anýz	10 g
Fenykl	10 g
Máta	10 g

1 pol. lžíce této směsi se spaří 1/4 vody, nechá se 5 min. ustát, scedí se a tento odvar se pije 1/2 dne.

368 . Nadýmání a zácpa

Cibuli nakrájíme na drobné kostičky a polijeme 1/8 l zředěného lihu. Necháme 24 hod. stát, potom vymačkáme a přefiltrujeme přes jemné plátno. Bereme 3 x denně 10 kapek.

369 . Střevní kolika a nadýmání

Užívá se 15 g mateřídoušky, která se zalije 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedí se a pije 3 x denně.

370 . Bolesti v břiše - čaj

Lnice	1 díl
Řepík	1 díl
Třezalka	1 díl
Řebříček	1 díl
Květ čer. bezu	1 díl
Divizna	1 díl
Máta	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se při bolestech, nejvýše 2 x denně.

371 . Nadýmání - lih. extrakt

Heřmánek	30 g
Čistý lih	1/8 l

Vše se nechá 7 dnů louhovat - užívá se 3 x denně 10 kapek.

372 . Nadýmání /plynatost/ - čaj

15 g oddenku puškvorce se vaří 3 min. v 1/2 l vody, pak se scedí a pije se koflík tohoto odvaru ráno, v poledne a večer.

373 . Nadýmání - čaj

Květ rmenu sličného	20 g
Semeno fenyklu	20 g
Plod kmínu	20 g
Máta peprná list	20 g

2 kávové lžičky této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a na 2 x vypije.

374 . Nadýmání /čaj + obklady/

Tymián	10 g
Levandule	10 g
Mateřídouška	10 g
Hřebíček	10 g
Máta peprná	10 g

Tento odvar se vaří a scedí. Do tohoto odvaru namáčíme obklady, které přikládáme na břicho teplé, k tomu pijeme čaj:

Anýz	20 g
Heřmánek	30 g
Máta peprná	5 g
Kozlík kořen	5 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2 - 3 x denně šálek.

375 . Nadýmání /porucha zažívací/ - tinktura

1/4 l čistého lihu zředíme v 1/2 l vody a v této tekutině necháme 7 dnů máčet 25 g bedrníkového kořene rozdrceného na jemné kousky. Potom scedíme a bereme 15 kapek na kostku cukru 3 x denně.

Nebo nálev

Přivedeme do varu 1/4 l vody, vhodíme 25 g rozdrceného bedrníkového kořene, odstavíme a po zchlazení scedíme. Bereme vždy za 2 hod. 1 pol. lžící.

376 . Nadýmání se střev s potížemi - čaj

Fenykl	5 g
Heřmánek	10 g
Koryandr	5 g
Kmín	5 g
Máta kadeřavá	5 g
Kůra pomerančová	5 g
Kůra citronová	5 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 3 x denně.

377 . Zácpa /urovnání správné stolice/ - čaj

Jen když se zácpa vyskytne.

Třezalka	1 díl
Lnice	1 díl

Máta peprná	1/3 dílu
Fenykl	trochu

1 mocca lžička směsi se spaří 1/8 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije tato dávka ráno a večer, vždy čerstvá.

378 . Proti tvrdé stolici - čaj (a slabším hemeroidům)

Lnice	1 díl
Třezalka	1/2 dílu
Přeslička	1/2 dílu

1 čaj. lžičku směsi spaříme 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno na lačno, oslazený s citronem.

379 . Zácpa - čaj

40 g sušené nati zeměděly se vaří 5 min. ve 1/4 l vody, nechá se chvíli ustát, scedí se a užívá se každé 3 hod. 2 pol. lžice odvaru.

380 . Zácpa - čaj

Kůra krušinová	20 g
Listí sennové	20 g
List trnky	20 g
Kořen lékořice	10 g

Pol. lžice této směsi se spaří 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedí se a večer vypije vždy 1 koflík tohoto odvaru.

381 . Zácpa trvalá - čaj

Kůra krušinová	40 g
Listů sennových	30 g
List máty peprné	15 g
List mařinky vonné	15 g

Pol. lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedí se a večer se vypije vždy koflík tohoto odvaru.

382 . Zácpa-čaj (účinné projímadlo hodící se ke stálé regulaci stolice)

Krušinová kůra	20 g
Pomerančová kůra	10 g
Řebříček nat'	5 g
Kmín semeno	5 g

Vrchovatá pol. lžice se dá do 1/2 l vody, povaří se 5 min., nechá se 10 min. ustát, scedí a vypije se večer 1/2 koflíku.

383 . Zácpa - čaj

20 g čerstvého oddenku bukvice lékařské se nastrohá na hrubé kusy, dá se do 1/4 l vody, nechá se přejít varem a po scezení se vypije.

384 . Zácpa - čaj

10 g čerstvého nebo 5 g sušeného kořene dříví se pokrájí na drobné kousky, vloží do vlažné vody, nechá se 5 min. povařit a po scezení se na 2x s hodinovou přestávkou vypije.

385 . Zácpa - čaj

Plavuň	20 g
Krušinová kůra	30 g
Sladké dřevo	20 g
Kořen rebarbory (rozřezaný)	10 g
List hořkého jetele	30 g
Ořechový list	30 g

Celá směs se spaří 2 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije ráno a večer.

386 . Zácpa - prášek

1 - 2 g prášku oddenku reveňového bereme 3x denně.

387 . Zácpa - čaj

Nať řebříčku	25 g
Květ maliny	25 g
Nať zeměžluče	25 g
Květ macešky polní	25 g

Polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedí se a pije se polovina ráno a polovina večer, půl hodiny před jídlem.

388 . Zácpa - extrakt

Olej rycínový	1 pol. lžice
Nať bazalky	špetka
Bílé víno	1/8 l

Vše se smíchá, povaří 5 min. a scedí, vypije se na lačno.

389 . Zácpa - sirup

Řešáku počistivého se užívá jako výborného projímadla. Nejvhodnější je užívání ve formě sirupu: Rormačkané, zralé bobule se nechají týden na teplém místě, potom se vytlačí a šťáva se procedí plátnem. Na 1/2 kg bobulí se přidá 1 kg cukru nebo medu, něco skořice, zázvoru a hřebíčku, načež se směs zavaří do hustoty sirupu a uschová se ve sklenicích. Užívá se večer 1/2 lžice, děti berou 1 kávovou lžičku.

390 . Zácpa - čaj

Odvar z trnkových květů působí jako mírné projímadlo. 15 g sušených květů trnky se vaří 2 min. v koflíku vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a pije se 2x denně tato porce.

391 . Zácpa - čaj

Květ trnky	10 g
Nať macešky polní	5 g

15 g této směsi se vaří 2 min. v koflíku vody, nechá se 10 min. ustát a přecedí se. Užívá se 2x denně tato porce.

392 . Škrkavky (extrakt)

Čaj. lžička dřeva jmelí bílého, dobře rozdrcenného na prášek, který vysypeme do 1/4 l teplého mléka, které se vypije večer před spaním po lehké večeři.

393 . Škrkavky

Kořen čekanky se nadrobno nakrájí, posype se hodně cukrem a této směsi se užívá 3x denně 1 pol. lžice.

394 . Škrkavky a roupy

Do 1 l vody dáme 1 pol. lžici terpentýnového oleje a touto směsí dáme klystýr. Podržíme asi 1/4 hod.

395 . Roupy (u dětí i dospělých) - klystýr

Na kostičky rozkrájená cibule a hrst sušené rozmarýny se svaří v 1/2 l mléka nebo vody, přecedí se hustým sítím. Tímto odvarem se pak dá vlažný klystýr.

396 . Roupy - klystýr

Kořen kozlíku	5 g
Nať pelyňku	10 g
Česnek pokrájený	15 g

Tato dávka se vaří ve 1/4 l mléka 5 min., scedí se a touto tekutinou se dá vlažný klystýr.

397 . Hlísty a cizopasný červy - čaj

Užívá se odvar 20 g suché natě a ve 1/4 l vody se povaří 2 min., nechá se 10 min. ustát, pak se scedí a pije se denně 3 koflíky.

398 . Hemeroidy - sedací lázeň

Řepík	1 díl
Divizna	1 díl
Řebříček	1 díl
Šalvěj	1 díl
Heřmánek	1 díl

1 pol. lžíci směsi necháme přejít varem (ve 1/4 l vody) a pak ustát 15 min., scedí a v tomto odvaru protřepáváme a omýváme. Když má hemeroidy nemocný již v dosti pokročilém stádiu, vezme 1 pol. lžíci lnice, spaří se ve 1/4 l vody, nechá 10 min. ustát a vlažným odvarem omývá (jsou-li zvenku) nebo klystýr (proplachovat).

399 . Hemeroidy (zlatá žíla)

Jablečník	25 g
List růže	10 g
Řebříček	15 g
Kopřiva	25 g
Šťovík	15 g
Vstavač	10 g

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vodý, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme 3x denně po jednom malém šálku.

400 . Hemeroidy (zlatá žíla)

Čekanka	25 g
Kopřiva	20 g
Pampeliška	10 g
Řebříček	20 g
Vstavač	15 g
Oman pravý	10 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2-3x denně po jednom šálku.

401 . Hemeroidy - koupel a čaj

Lnice	1 díl
Kaštan květ	1 díl
Měsíček zahradní	1 díl
Květ černého bezu	1 díl koupel 1-2x denně
Řepík	1 díl
Šalvěj	1 díl

Ke koupelím se bere ještě čaj:

Lnice	1 díl
Řepík	1 díl
Třezalka	1 díl
Bezinka	1 díl
Divizna	1 díl
Máta	1/2 dílu
Barvínek	1/2 dílu

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije teplé ráno a večer.

402 . Hemeroidy - čaj

Kopřiva žahavka	15 g
Pampeliška list	10 g
Řebříček nať	30 g
Jablečník nať	30 g

1 pol. lžice této směsi se svaří v 1/2 l vody 2 minuty. Nechá se 10 min. ustát a během dne se vypije.

403 . Hemeroidy - krvácející - klystýr

Při krvácejících hemeroidech ležících uvnitř konečníku se dává měkký klystýr 1/4 l vody v níž se 10 minut vařilo 30 g pokrájeného oddenku kostivalu.

404 . Hemeroidy - krvácející - odvar

10 g nati pastuší tobolky se vaří v necelém 1/2 l trpkého červeného vína a tento odvar se během dne vypije.

405 . Hemeroidy - čaj

Řebříček	30 g
Jablečník	30 g
Kopřiva žahavka	15 g
Pampeliška	10 g

1 pol. lžice této směsi se 2 min. povaří ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát a pije se přes den vždy 1/2 koflíku.

406 . Hemeroidy - čaj

Květ smetánky lékařské	10 g
Nať řebříčku	30 g
Listí jablečnicku	30 g
List kopřivy žahavky	30 g

1 pol. lžice této směsi se vhodí do 1/2 l vařící vody, nechá se 2 min. povařit, 10 min. ustát, pak se scedí. Tento odvar se pije po třetině ráno, v poledne a večer.

407 . Hemeroidy - odvar

10 g sušeného měsíčku zahradního v 1 litru mléka se nechá přejít varem, odstaví a nechá se 10 min. ustát, pak se odvar scedí. Během dne se využívá.

408 . Hemeroidy - koupel

Heřmánek	1 díl
Květ kaštanu	1 díl
Lnice	1 díl

1 vrchovatá polévková lžice směsi se spaří v 1 l vařící vody, 10 min. ustát, scedí se a ve vlažném odvaru provádíme sedací koupel 1-2x denně.

409 . Spařená řiť (vlk) - sedací koupel

Kaštan květ	1 díl
Měsíček zahradní	1 díl
Lnice	1 díl
Heřmánek	1 díl
Květ bezu černého	1 díl

2 pol. lžice této směsi spaříme 1 l vody, 10 min. ustát a ve vlažném koupeme řiť. Nebo koupeme ve studené vodě a po utření natíráme mastičkou "Ketazonem".

410 . Žlučník - čaj

Boldovník	1/2 dílu
Benedykt	1/2 dílu
Třezalka	1 1/2 dílu
Pampeliška list	1 díl
Zeměžluč	1/4 dílu
Máta pepmá	1/2 dílu
Řebříček	1/2 dílu
Řepík	1/2 dílu

1 čaj. lžičku této směsi zalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, pijeme 2-3x denně.

411 . Žloutenka - čaj

Vlaštovičník	15 g
Chrupa	5 g
Měsíček	10 g
Vrbina	10 g
Chmel	10 g
Oman pravý	10 g
Kopřiva zah.	10 g
Babí hněv	10 g
Pelyněk	20 g

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme 2x denně 2 malé šálky. **Dříve, než budeme tento lék užívat, je nutno zjistit lékařem příčinu nemoci.**

412 . Žloutenka - čaj

Mořský fenýkl	30 g
Kořen vrbiny	15 g
Dřišťál	15 g
Měsíček	15 g
Begonie	15 g
Chrupa	10 g

1 čaj. lžičku této směsi zalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme, pijeme 3x denně po 1 šálku. **Nutno nechat předem zjistit od lékaře příčinu nemoci.**

413 . Játra, žlučník, žaludek - čaj z komplet. prevence

Třezalka - celá rostlina	1 díl
Čekanka	1 díl
Benedykt lékařský	1 díl
Boldovník pravý	1/2 dílu
Řepík lékařský	1 díl
Řebříček	1/2 dílu
Zeměžluč okolíková	1/4 dílu

1 mocca lžičku této směsi spaříme 1/8 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme, pijeme ráno a večer vždy čerstvě vařené. **POZOR! Při užívání tohoto čaje se nesmí požit ani hlt alkoholu.**

414 . Žlučnickový záchvat - čaj

Boldovník	1 díl
Benedykt	1 díl
Máta	1 díl
Řepík	1 díl
List pampelišky	1 díl
Zeměžluč	1 díl
Čekanka	1 díl

1 vrchovatá čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedí se a pije po malých doušcích.

415 . Žloutenka - čaj

Nať řepíku	25 g
Nať jablečnicku	25 g
Kořen reveně	15 g
Máta peprná	35 g

Polévková lžíce této směsi se vaří 1 min. v 1/2 l vody, necháme ustát, scedí se a vypije po částech během dne.

416 . Žloutenka - čaj

3 lžice šťávy vylisované z kořene čerstvé čekanky přidáme do koflíku mléka a jednou denně pijeme.

417 . Žloutenka - čaj

List mochny husí	15 g
Kořen čekanky	15 g
List jablečnicku	15 g
Kořen bertránu	15 g
List vachty	15 g

Čajová lžička této směsi se spaří koflíkem (1/8 l) vařící vody, 5 minut stát, scedí se a pije 3x denně tato porce.

418 . Žloutenka - extrakt - líh

Kořen omanu	30 g
Listí sennové	30 g
Dřevo guajakové	30 g
Kořen lékořice	30 g
Semeno anýzu	30 g
Semena koryandru	30 g
Rozinky	120 g

Vše se nadrobno nakrájí a polije 1 litrem žitné kořalky, nechá se stát 4 dny a potom se směs scedí. Užívá se 3x denně 1 pol. lžice.

419 . Žloutenka - čaj

Nať zeměžluče	20 g
List šťovíku	20 g
List jablečnicku	10 g
List chmele	10 g
Kořen sporýše	10 g

Čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, 15 min. ustát, scedí se. Užívá se půl tohoto odvaru ráno a půl večer.

420 . Žloutenka - čaj

40 g stonků potměchutě se vaří 15 min. v 1 l vody, scedí se a užívá se denně 1 koflík tohoto odvaru.

421 . Žloutenka, játra, žlučník - čaj (bez kamení)

Třezalka	1 díl
Řepík	1 díl
Boldovník	1 díl
Benedykt	1/4 dílu
Melisalka	1/2 dílu
Máta	1/4 dílu
Kopřiva žahavka	1 díl
Heřmánek	1 díl
List břízy	1 díl

422 . s kameny

Obsah i byliny stejné jako bez kamenů a k tomu ještě přidáme:

Světlík lékařský	1 díl
Lomikámen	1 díl
Šalvěj	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a pijeme ráno a večer vždy čerstvě udělané.

423 . Žlučové kameny - čaj

Kořen pampelišky	20 g
Kořen řebříčku	20 g
Nať zemědýmu	20 g

Čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedí se a užívá ráno a večer.

424 . Žlučové kameny - čaj

20 g sušených květů pampelišky a 40 g stonků rebarbory se dobře smísí. 1 pol. lžice této směsi se povaří 10 min. ve 1/4 l vody. Tato porce se scedí a pije se 2x denně ráno a večer.

425 . Onemocnění žlučníku a žlučových cest

1 pol. lžice sušené třezalky tečkované 1-2 min. povařit ve 1/4 l vody, ustát 10 min., scedit, během den po doušcích využívat.

426 . Lepší činnost žlučníku - čaj

Řepík	25 g
Jablečník	25 g
Kořen reveně	15 g
Máta peprná	35 g

1 pol. lžice směsi se povaří 1 min. v 1/2 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a tato dávka se vypije po malých doušcích během dne.

427 . Žlučník. Játra

Jestřabina lékařská	1 díl
Benedykt	1 díl
Rozrazil	1 díl
Jehlice trnitá	1 díl

čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 2x denně. Vždy tuto dávku čerstvě udělat. **POZOR! Při používání tohoto čaje se NESMÍ požit ani hlt alkoholu.**

428 . Onemocnění jater a žlučníku - čaj

Řepík	1 díl
Třezalka	1 díl
Benedykt	1/2 dílu
Boldovník	1/4 dílu
Mateřídouška	1 díl
Divizna	1 díl

1 čaj lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedíme, pijeme 2x denně vždy dávku čerstvě udělanou.

429 . Jaterní choroby - čaj

60 g čerstvé řebříčkové natě vaříme ve 1/4 l vody 5 min. a scedíme. Pijeme 1/2 ráno a 1/2 večer.

430 . Jaterní choroba - čaj

50 g pokrájené celé pampelišky (smetánky) i s kořenem se povaří 3 min. ve 1/4 l vody, scedí se a pije 1 koflík ráno a večer.

431 . Játrea - čaj

Boldovník	1/2 dílu
Benedykt	1/2 dílu
Třezalka	1 díl
Čekanka	1 díl
Truskavec	1 díl
Máta	1 díl
Řepík	1/2 dílu

1 čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vody a nechá se 10 min. ustát. Pijeme 2-3x denně.

432 . Jaterní choroby - čaj

Jalovec plod	1 díl
Přeslička	1 díl
Pelyněk	1 díl

1 čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2x denně tato dávka.

433 . Jaterní choroby - čaj

Jablečník	10 g
Kořen sporýše	10 g
Orlíček	15 g
Chmel	10 g
Zeměžluč	20 g
Šťovík	20 g

1 pol. lžice směsi se zalije 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí, pijeme na 3x - ráno, v poledne a večer.

434 . Ledviny - z kompletní prevence - čaj

Vrbice bílá	1 díl
Kručina barviřská	2 díly
Truskavec	1 díl
Přeslička	1/2 dílu
Divizna velkokvětá	1 díl
Průtrzník listy	1/2 dílu
	(lze nahradit 1/4 dílu truskavce)
Medvědice	1/2 dílu
Heřmánek	1/4 dílu
Melisalka	1 díl
Kozlík lékařský	trochu

1 mocca lžička této směsi se spaří 1/8 l vody, 10 min. ustát, scedí a pije se ráno a večer vždy čerstvě udělané.

435 . Ledviny - čaj

Srdečník	1 díl
Hloh	1 díl
Medvědice	1 díl
Třezalka	1 díl
Máta	1/4 dílu

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedí se a pije 2x denně, ráno a večer, vždy čerstvé.

436 . Ledviny (bez kamenů) - čaj

Zlatobýl	1 díl
Melisalka	1 díl
Divizna	1 díl
Třezalka	1 díl
Přeslička	1 díl
Řepík	1/2 dílu
Máta	1/4 dílu
Medvědice	1/2 dílu
Vrbice bílá	1 díl

437 . s kameny

Obsah stejný jako bez kamenů a k tomu se přidá 1 díl lomikámenu. 1 čaj. lžička této

směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 2x denně - ráno a večer.

438 . Ledviny s kameny - čaj

Truskavec	1 díl
Přeslička	1 díl
Divizna	1 díl
Třezalka	1 díl
Řepík	1 díl
Lomikámen	1 díl
Máta	1 díl
Řebříček	1 díl
Zlatobýl	1 díl
Kručina barviřská	1 díl
Tužebník jilmový	1 1/2 dílu

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedí se a pije 2x denně.

439 . Choré ledviny a játra - čaj

Truskavec	1 díl
Řepík	1 díl
Třezalka	1 díl
Divizna	1 díl
Lnice	1 díl
Vřes	1 díl
Přeslička	1 díl
Barvínek	1/2 dílu
Máta	1/2 dílu

Čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije ráno a večer vždy čerstvé.

440 . Ledvinové kameny - zavařenina

Jeřabiny	1 kg
Cukr	1/2 kg

Vše se svaří, propasíruje a znovu na ohni se nechá zhoustnout. Užívá se několikrát za den 1 kávovou lžičku. Zavařenina obsahuje velké procento vitamínu C.

441 . Nedostatečné močení

Hrst sušeného březového listí se vloží do 1/2 l vody, povaří se 5 min., během dne se využívá.

442 . Zánět močového měchýře - čaj

Nať průtržníku	25 g
Medvědice	35 g
Máta peprná	15 g
Listí březové	15 g
Kořen jehlice trnité	10 g
Semeno petrželové	10 g
Kořen petržele	10 g

Polévková lžíce této směsi se dá do 1/2 l vody, vaříme 5 min., necháme ustát a scedíme. Během dne se celý odvar využívá.

443 . Močové cesty a písek v ledvinách

Průtržník lisý	1 díl
Medvědice list	1 díl
Brusinka list	1 díl
Kopřiva žah.	1 díl
Pupava list	1 díl

2 čaj. lžičky směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije ráno a večer.

444 . Močový písek - čaj

40 g pokrájeného kořene jehlice trnité se vaří 15 min. v 1/2 l vody a pije se každé 3 hod. 1/2 koflíku.

445 . Močové kameny a písek - čaj

Odvar kořenu lopuchového se užívá tam, kde chceme dosáhnout většího vyměšování moče. Tento odvar se osvědčil hlavně při močových kamenech a močovém písku. 20 g lopuchového kořene se vaří ve 40 g vody 10 min., scedí se a užívá 5x denně 1 pol. lžíci.

446 . Močové kameny - čaj

10 g sušených květů pivoňky vaříme 1 min. ve 1/4 l vody, scedíme a užíváme ráno a večer koflík (1/8 l).

447 . Močové kameny - čaj

Hrst dubových listů + 1/3 l vody se nechá přejít varem, schladí se a přes den vypije.

448 . Močové kameny - čaj

Truskavec	10 g
Přeslička	10 g

Vše se povaří 3 min. ve 1/4 l vody, scedí se a pije se 2x denně koflík tohoto odvaru.

449 . Zánět močového měchýře

Nať průtržníku	20 g
Mařinka vonná	20 g
Komonice nať	20 g
Kořen lékořice	20 g

Polévková lžice této směsi se dá do 1/2 l vody, vaří se 5 min., nechá ustát, scedí se. Pije se během dne.

450 . Zánět močového měchýře

List medvědice	30 g
List břízy	30 g
List slezu	30 g
Květ arniky	10 g

Polévková lžice této směsi se vaří v 1/2 l vody 5 min., scedí a během dne se vypije.

451 . Zánět močového měchýře

List medvědice	1 díl
List máty peprné	1 díl
List břízy	1 díl
Nať průtržníku	1 díl
Kořen babího hněvu	1 díl
Semeno petrželové	1 díl

Polévková lžice této směsi se nechá povařit 5 min. v 1/2 l vody, scedí se a pije polovina ráno a druhá večer.

452 . Záněty močového měchýře

Oddenek osladiče	10 g
Nať průtržníku	25 g
List medvědice	25 g

Dvě polévkové lžice této směsi se vaří 5 minut v 1/2 l vody, nechá se ustát a scedí. Tato dávka se během dne vypije.

453 . Obtíže při močení

25 g nati petržele sušené nebo čerstvé vaříme do změknutí ve 1/4 l vody, scedíme a užíváme 2x denně, ráno a večer.

454 . Močové kameny a písek - čaj

1 polévková lžíce semen šípkové růže vaříme 10 minut v 1/2 l vody, scedíme, pijeme 3x denně malý koflík odvaru.

455 . Močový písek - sirup

Kořen jehlice trnité	100 g
Kořen fenyklu	100 g
Cukr krystal	100 g

Vše se svaří s vodou na sirup, jenž se bere každé 3 hodiny 1 polévková lžíce.

456 . Močové kameny - čaj

Špetka sušené nati mařinky vonné, špetka listí jahodníku se spaří koflíkem vařící vody, nechá se 1 minutu povařit, ustát a scedíme. Pije se 3x denně tato porce.

457 . Močové kameny - čaj

Žaludy	25 g
Pivoňkový kořen	10 g
Popenec	25 g
Řepík	15 g
Úročník pohanský	20 g
Pivoňka list	5 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedíme, pijeme 3x denně 1 šálek. Nikdy ne před spaním.

458 . Močení do postele - čaj

Řebíček	30 g
Řepík	20 g
Řimbabový kořen	30 g
Třezalka	20 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedíme, pijeme 3x denně 1 šálek. Nikdy ne před spaním.

459 . Obtíže při močení - čaj

Plody jalovce (rozdrcené)	20 g
Kořen jehlice trnité	20 g
Kořen petržele	20 g
Semeno petržele	20 g

1 pol. lžíce této směsi se vaří 10 min. ve 1/4 l vody, scedíme a pijeme ráno a večer.

460 . Řezavka při močení - extrakt

Výtrusy plavuňové nebo prášek plavuňový se vnitřně užívá při řezavce při močení. 1 pol. lžíce prášku plavuňového se smísí se třemi lžicemi pravého včelího medu. Každou hodinu se užívá 1 čaj. lžička.

461 . Zánět močové roury - čaj

Medvědice se užívá jako drogy močopudné při nemocech močového ústrojí.

Směs:	20 g
List medvědice	20 g
Nať průtržníku	20 g
List bazalky	20 g
Květ brusinky	20 g

1 čaj. lžička této směsi se dá do 1/4 l vody, povaří 5 min. a nechá 10 min. ustát, scedí a vypije se 1 porce ráno a druhá večer.

462 . Močové choroby - čaj

Semeno kopru	10 g
Semeno petržele	10 g
Nať medvědice	30 g
Nať průtržníku	30 g

2 polévkové lžíce této směsi dáme do 1/2 l vody, vaříme 5 min., scedíme a v průběhu dne pomalu vypijeme.

463 . Choroby močového měchýře

1 polévková lžíce dužniny šípkové vaříme 10 min. v 1/2 l vody, scedíme a pijeme 3x denně malý koflík.

464 . Močopudný čaj

Plavuň	30 g
Libeček	25 g
Březové listí	30 g
Jalovčinky	15 g

1 čaj. lžičku této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedí se a pijeme 1 šálek denně. *Tento čaj NESMÍ pít lidé se zánětem ledvin!*

465 . Zánět močového měchýře - čaj

Nať průtržníku	20 g
List medvědice	20 g
List bazalky	20 g
Květ brusinky	20 g
Nať zlatobýlu	20 g

Polévková lžíce této směsi se dá do 1/2 l vody, vaříme 5 min., nechá se ustát, scedí se a vypijeme během dne.

466 . Choroby močového měchýře - čaj

15 g nati truskavce vaříme 5 min, ve 1/4 l vody, scedíme a pijeme denně 2 koflíky.

467 . Zánět močových cest, ledvin a písek v ledvinách

Průtržník lysý(nať)	1 díl
Medvědice list	1 díl
List brusinky	1 díl
List kopřivy žahavky	1 díl
List pupavy	1 díl

2 čaj. lžičky této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se ráno a večer.

468 . Krvácení při přechodu - odvar

Při silném krvácení při menses nebo při krvácení (dlouhodobém) u žen za přechodu. Hrst mladé nati pastuší tobolky se vaří ve 3/4 l vody, až se vše svaří na 1/2 l. Po vychladnutí se scedí a pije se polovina odvaru ráno a polovina večer.

469 . Těhotenské potíže - kapky

Prášek z kozlíkového kořene	10 g
Šťáva pomerančová	5 g
Voda hořkomandlová	5 g
Čistý líh	25 g
Éter	2 g

Nechá se ustát 48 hodin, scedí se a užívá 3x denně 15 kapek na cukr.

470 . Čaj pro ženy, které těžko mohou otěhotnět

Zeměžluč	1 díl
Třezalka	1 díl

Meduňka	1 díl
Kontryhel	1 díl
Srdečník	1 díl
Rozmarýn	1 díl
Kostival list	1 díl

1 čaj. Lžička této směsi se zalije 1/2 l vařící vody a nechá se 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno a večer po 1 šálku. Mimo odvaru dáváme 2x týdně zábaly ze senných strusů přes ledviny a břicho. Tento zábal vždy ponecháme 1 a 1/2 hod. a pak je třeba ihned ulehnout do postele, nejlépe je dělat si zábal vždy před spaním. Celou proceduru děláme 1 měsíc.

POZOR! Čaj ani zábaly nedáváme při menstruaci!

471 . Udržení těhotenství

3x denně 1 hod. před jídlem 1 pol. lžíci ALOE. 30 dkg listů aloe semlít na masovém strojku, dát do zavařovací láhve, přidat 7 dcl červeného vína přírodního, 1/2 dcl čistého lihu a 1/2 kg medu. Láhev uzavřít a nechat na tmavém místě ustát 5 dnů, pak do tmavé láhve přecedíme. Užívá se od 3. měsíce těhotenství po 4-5 týdnů 3x denně 1 hod. před jídlem 1 plnou polévkovou lžičí. Čaj - pije se v 10 hod., ve 4-5 hod. odpo. a pak před spaním. 1/8 l 1 kávová lžička, vařit minimálně, pak 5 minut nechat stát, 2x týdně večer dát kolem břicha, ledvin a podbřišku teplý obklad z odvaru senných strusů na 1,5 hod. zabalit. Na 2 l vody 1 hrst bylin vařit 10 min. V ostatní dny večer sednout do studené vody po pás na 5 vteřin a bez osušení si obléci pyžamo, 2 hod. ležet dobře přikrytá.

Čaj:

Zeměžluč	3 dkg
Řebříček	3 dkg
Rozmarýna	3 dkg
List kostivalu	trochu

472 . Poruchy menstruační - čaj

Hlavně při zastavení menstruace, při nachlazení je velmi oblíben zemědým. Užívá se čaj z této směsi:

Nať zemědýmu	20 g
List šťovíku	20 g
Kořen hořce	20 g
List meduňky	20 g
Nať majoránky	15 g

Čajová lžička této směsi se spaří koflíkem vařící vody, nechá 5 min. ustát, scedí se. Pije se horký čaj této porce 4x denně.

473 . Poruchy menstruační - čaj

Nať zeměžluče	25 g
Nať rozrazilu	25 g
Nať pelyňku	25 g

1 pol. lžíce směsi se svaří 1 min. v 1/2 l vody, nechá se 10 min. ustát, pije se vždy 1/3 odvaru ráno, v poledne a večer.

474 . Při bolestech vaječníků - čaj

Řepík	1 díl
Divizna	1 díl
Kontryhel	1/2 dílu
Mateřídouška	1 díl
Lnice	1 díl
Hloh	1/2 dílu
Vřes	1/2 dílu
Máta	trochu

čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 3x denně.

1. týden ráno a večer porce. 2. týden ráno (nebo dopoledne před jídlem).

5 . Bolestivá menstruace - čaj

Kořen kozlíku	10 g
Kořen hořce žlutého	5 g
Květ lipový	30 g
List meduňky	20 g
List jitrocele	20 g

1 pol. lžice této směsi se nechá vařit v 1 l vody a to tak dlouho, až se 1/4 l tekutiny vyvaří, zbytek se scedí a pije se 3x denně koflík 1/8 odvaru.

6 . Bolestivá menstruace - čaj

Pastuší tobolka	1 díl
Kostival list	1 díl
Kontryhel	1 díl
Máta peprná	trochu na ochucení

1 pol. lžice před a 7 dnů po menstruaci.

čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 3x denně. Hned při první menstruaci musí dojít ke zlepšení. Nedostaví-li se, je nutno hledat lékaře. Zvláště u mladých dívek a žen dochází k obrácení dělohy, v tom případě může čaj pomoci. Vrácení dělohy provede gynekolog ve zlomu do správné polohy.

7 . Bolestivá menstruace - čaj

Kořen kozlíku	10 g
Lipový květ	30 g
List meduňky	20 g
List jitrocele	20 g

1 pol. lžice směsi se svaří v 1 l vody tak dlouho, až se 1/4 l vody vyvaří, pak se odvar scedí a pije se 3x denně vždy koflík.

8 . Ženské nemoci provázené výtokem - odvar

Šalvěj	1 díl
Heřmáněk	1 díl
Dubová kůra	1 díl

1 pol. lžice této směsi se vaří v 1,5 l vody 2 min., nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se 3x denně ráno, v poledne a večer vždy koflík tohoto odvaru.

9 . Velké menstruační krvácení - čaj

Nať přesličky	20 g
List jitrocele kop.	20 g
List kopřivy žah.	20 g
Oddenek puškvorce	15 g

1 pol. lžice se smísí a 1 pol. lžice se vaří 3 min. v 1 l vody, pak se nechá 10 min. ustát. Scedí se a užívá se 4x denně půl koflíku studeného odvaru.

10 . Bolestivá menstruace - kapky

1 pol. lžice bobulí dříví se zalije 1/8 l lihu nebo silné kořalky a nechá se týden stát v teple, pak se scedí. Této tinktury se užívá 3x denně 8-10 kapek.

11 . Vynechání menstruace - čaj

Heřmáněk	20 g
Hořec	20 g
Zemědým	20 g
Šťovík	20 g
Meduňka	20 g
Majoránka	15 g

3 pol. lžice směsi se dají do 1 l vody, nechá se 1 min. povařit a 10 min. ustát. Pak se scedí a pije se 4-5 koflíků denně.

482 . Nepravidelná menstruace - vinný odvar

Kořen pivoňky	10 g
Semena pivoňky	10 g
Kůra skořice	2 g
Červené víno	500 g

Tuto směs vaříme 10 min., scedíme a užíváme vždy večer 1 koflík.

483 . Menstruační potíže - čaj

10 g natě plavuňové se vaří 3 min. ve 1/4 l vody, scedí se a pije tato dávka na 2x ráno a večer.

484 . Nadměrná menstruace - čaj

Jitrocel	20 g
Merlík všedobr	20 g
Přeslička	20 g
Kopřiva žah.	20 g
Puškvorec	15 g

Čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedí se a pije 4x denně půl koflíku.

485 . Blednička, bělotok, dna

50 g pokrájených bedrníkových listů máčíme po několik dnů v 1/2 l vody a po scezení užíváme 5x denně 1 po. lžici.

486 . Bělotok - výplach

Dubová kůra	20 g
Heřmánek	20 g
Šalvěj	20 g

2 pol lžice této směsi se vhodí do 1,5 l vařící vody, nechá se 3 min. povařit a 1/2 hodiny ustát. Po schladnutí na přiměřenou teplotu se udělá výplach.

487 . Bělotok - čaj

Jalovec (bobule)	15 g
Kořen anděliky	20 g
Jitrocel	30 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, povaří se ještě 1 min., nechá se 10 min. ustát, scedí se a teplý se pije 2x denně ráno a večer.

488 . Kloubové revma - čaj

(odstranění solí z těla)

Truskavec	1 díl
Květ kaštanu	1 díl
Měsíček zahradní	1/2 dílu
Mateřídouška	1 díl
Jalovec	1 díl
Třezalka	1 díl
Benedykt	1 díl
Komonice	1/2 dílu
Hloh	1/2 dílu
Meduňka	1/2 díl

Po týdnu komonici vyměnit za řebříček.

1 pol. lžici spaříme 1/4 l vařící vody, tuto dávku rozdělíme na dva díly a pijeme ráno a večer.

489 . Revmatismus

Při revmatismu je dobré bolestivá místa šlehat pálivými kopřivami.

490 . Ochrnutí

Begonie	30 g
Šalvěj	20 g
Arnika	15 g
Rozmarýn	20 g
Jalovčinky	15 g

1 čaj. lžičku směsi zalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme 2x denně po 1 šálku. **Má-li nemocný nemocné ledviny, vynechají se jalovčinky.**

491 . Mazání na revma

Kaštanový květ	3/4 láhve
Kořen kostivalu	doplnit do láhve
Rozmarýn	doplnit do láhve

Zalít lihem. Použít tmavou láhev. Nechat stát 7 dnů na slunci a každý den pořádně potřepat.

492 . Mazání na ischias

Kořen nátržníku nandat do láhve, zalít lihem, nechat 7 dní stát na slunce, každý den pořádně protřepat.

493 . Ischias (bolest sedacího nervu)

Popelec	20 g
Topolové koření	20 g
Šťovík	20 g
Babí hněv	20 g
Rmen řimbabový	20 g

1 čaj. lžičku směsi zalijeme 1/4 l vařící vody, necháme ustát, scedíme a pijeme 2-3x denně šálek.

494 . Dna - čaj

Kořen jehlice trnité	50 g
List jehlice trnité	80 g

10 min. se povaří ve 2 l vody a během dne se pomalu vypije.

495 . Revmatismus - čaj

List lžičníku	20 g
List jehlice trnité	20 g
List kopřivy	20 g
List máty peprné	20 g
List rozrazilu	10 g
List řeřichy	10 g

Pol. lžice směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se ustát a pije se 2x denně koflík.

496 . Dna - čaj

Vezmeme špetku jahodníku sušeného, zalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 15 min. ustát, pak se scedí a čaj osladíme podle chuti.

497 . Revmatismus

Levandulového oleje se používá někdy zevně k natírání při revmatických bolestech.

498 . Dna - prášek

Prášek sušeného kořene pivoňky užívaná 3x denně na špičku nože je výborným prostředkem.

499 . Svalový revmatismus - mazání

Silice heřmánková, kterou lze koupit v lékárně 20 g, olivový olej - 30 g.
Dobře smísíme a vetřeme do kůže nad bolestivým svalstvem.

500 . Revmatismus kloubů

Rašící pupeny borovice, ze kterých ještě nespada rezatá čepice, se sbírají na přípravu lihového extraktu.

10 g mladých výhonků se zalije 100 g čistého lihu a nechá se ustát 2 dny, pak se scedí a užívá 15 - 20 kapek denně.

501 . Dna - čaj

15 g oddenku prvosenky se vaří 3 min. ve 1/4 l vody, scedí se a pije se koflík denně.

502 . Revmatismus - ischias

Pokud není provázen horečkami.

Čerstvou hlízu áronu blanatého nastrouháme a vymačkáme šťávu. V této šťávě namočíme čisté plátno a ponecháme na bolestivém místě 1/4 - 1/2 hodiny.

503 . Revmatismus . obklady

Působí dobře lesní vlna. Vyrábí se tak, že asi 1/2 kg čerstvého jehličí borovice máčíme den ve dvou litrech vody a potom 1 hodinu povaříme. V tomto máčíme obklady a přikládáme na bolestivá místa.

504 . Revmatismus - obklady

Hrst sušeného březového listí se vloží do 1/2 l vody, povaří se 5 min. Vařené listí se mírně vymačká a přikládá na bolestivá místa.

505 . Revmatismus - čaj

5 g kůry bezu se povaří ve 1/4 l vody a po scezení se za tepla vypije.

506 . Revmatismus a dna - kloubové onemocnění (koupel)

1 kg borovicových výhonků se povaří 1/2 hodiny ve 3 litrech vody, pak se scedí a vlije do vody připravené ke koupeli. V pozdější době lze použít též jehličí borovice.

507 . Svalový revmatismus - obklady

5 g sušené natě blínu se dá do 1/4 l vody, povaří se, odstaví a ihned scedí. Obklady v tomto nálevu namočené se přikládají na bolestivá místa.

508 . Svalový revmatismus - placka (obklady)

V lidovém léčitelství se hořčice používá od pradávna hlavně zevně. Olej hořčičný totiž působí na kůži pocit palčivosti, po malé chvíli nastává na tomto místě překrvení kožních vlásečnic a ještě později dokonce puchýře. Tím se jaksi odvádí bolest z hloubky na povrch a nepřímo se působí i na orgány vnitřní, Zevně se hořčice používá několikerým způsobem.

509 . Hořčičné těsto - zvané lidově hořčičná placka,

slouží k odvádění bolesti hlavně při vleklých svalových revmatismech. Připraví se takto: Čerstvě natlučená semena hořčice (mouka hořčičná) se vodou rozdělá na řídké těsto. K vodě přidáme trochu octa. Chceme-li získat těsto poněkud slabší, přidáme k mouce hořčičné asi 1/3 mouky žitné. Tuto kašičku přikládáme na bolestivé místo. Mezi kůží a těsto dáme gázu, aby se těsto na kůži nepřilepilo. Hořčičná placka se má nechat jen tak dlouho, až kůže zrudne. Trvá to obvykle asi 1/4 hod. Delší ponechání placky by mělo za následek vznik bolestivých a dlouho se hojících puchýřů. Po sejmutí placky kůži dobře omyjeme vlažnou vodou.

510 . Revmatismus, ischias, dna

Posilující koupel.

Heřmánek

Přeslička

50 g

100 g

Senné strusy	50 g
Babí hněv	50 g
Jalovčinky	50 g
Borovicové jehličí	700 g

Vše smícháme a 1 hodinu vaříme v 5 l vody. Po svaření scedíme a přidáme do koupele. Koupeme se nejdříve po dvou dnech 1/4 hodiny. Další dny 1/2 hodiny.

POZOR !

Při koupeli neprostydnout. Nejlépe je koupat se večer před spaním.

511 . Klouby, záda, nervy (kaštanová koupel)

15 ks kaštanů (1/3 l hrnek) rozdrtit nebo nastrohat, povařit v 1 l vody 5 min., pak scedit, vymačkat a odvar vlit do vany, pořádně napěnit, doplnit vanu na 1/3 vody. V koupeli se nesmí mýt mýdlem. V koupeli pobýt asi 10 - 15 minut. Napřed se vykoupeme normálně a pak se teprve dělá kaštanová lázeň.

512 . Mazání na revma a ischias

Kaštan plod	1/2 lahve
Vratič květ čerstvý	1 pol. lžíce
Arnika	1 slabá pol. lžíce
Hořec kořen	2 kávové lžičky
Nátržník kořen	2 pol. lžíce

Dolít lihem a přikrýt, aby se do mazání neprášilo.

513 . Revmatismus a ischias - mast

Žlutý vosk včelí	50 g
Olivový olej	10 g
Skopový lůj	10 g

Za mírného žáru se dobře smísí, přidáme 5 g čpavkové klovatiny a 10 g terpentýnového oleje. Tyto dvě součásti se musí ovšem v sobě nejdříve rozpustit a do dřívější směsi vmíchat. Konečně se k této směsi přidá směr:

Komonice nať(prášková)	25 g
Pelyňková nať(prášková)	5 g
Divizna nať(prášková)	2 g

Po důkladném smísení a rozmíchání se mast nanese v tenké vrstvě na bolestivé místo a dobře se vetře do kůže.

514 . Vleklý revmatismus

Nať meduňky	75 g
Heřmáněk	30 g
Máta	75 g

Tato směs se povaří 5 min. ve 3 l vody, pak se scedí a vlije se do vody ke koupeli.

515 . Omrzliny a revmatismus - náplast

Borovicová pryskyřice se užívá k přípravě náplastí. Kousek pryskyřice se rozežře a nanese na kus plátna v tenké vrstvě. Tato náplast se potom přiloží na omrzlé místo nebo sval či kloub, v němž se ozývají bolesti revmatické.

516 . Kombinované mazání na klouby a svaly

Kaštan zelený	1/2 dílu
Kaštan květ	1/2 dílu
Nátržník	1 díl
Třezalka	1/2 dílu
Kostival	1/2 dílu
Rozmarýna	1/10 dílu

Vše promísíme a zalijeme lihem.

517 . Revmatismus, mazání, kapky

Jalovcový olej	5 g
Glycerin	50 g

Vtírá se opatrně 5 min. do kůže nad bolestivým místem. Přitom lze užívat jalovcové tinktury získané tím, že necháme 10 g bobulí tlučených stát 3 dny ve 100 g čistého lihu. Tinktura se bere 3x denně 10 kapek.

518 . Revmatismus - mast

Pupeny topolu	60 g
Nať olinu	15 g
Voda	45 g

Vše se důkladně smísí a nechá se 6 hodin. Potom se přidá 180 g vepřového sádla a nechá se na mírném ohni, až se za stálého míchání vypaří všechna voda. Potom se hotová směs pod tlakem přecedí. Tímto se potírají zevně bolestivá místa.

519 . Revmatismus vleký - mazání

30 g rozkrájených kaštanů se zalije 1/4 l lihu nebo silné kořalky, nechá se týden stát na slunci. Tímto extraktem se na noc natře bolestivé místo a teple zaváže.

520 . Revmatismus - mazání

Květ fialky	20 g
Kořen fialky	20 g
List rozmarýny	30 g
List tymiánu	30 g

Vše promísíme a zalijeme 1/2 l alpy(francovky) a necháme stát 7 dnů na teplém místě, potom scedíme. Večer natíráme bolestivá místa touto tekutinou.

521 . Revmatismus kloubový (dna) - čaj

Nať rozrazilu	10 g
Kůra vrbová	10 g
List lžičnicku	20 g
Kořen jehlice trnité	20 g
List kopřivy žahavky	20 g
List máty peptrné	20 g

Polévková lžice této směsi se vaří 5 minut v 1/2 l vody, nechá se ustát, scedí se a vypije se 1/2 tohoto čaje ráno a 1/2 večer.

522 . Revmatismus - čaj

List topolový	25 g
List vrbový	25 g
Nať řimbaby	25 g
Nať třezalky	25 g

Polévková lžice této směsi se spaří 1/3 l vařící vody, nechá se přejít var a pak 10 min. ustát. Vypije se polovina odvaru ráno a polovina večer.

523 . Revmatismus - koupele

Květ rmenu	50 g
Květ přesličky	50 g
Kořen jehlice trnité	100 g
Borovice jehličí	600 g
Bobule jalovce	100 g
List břízy	600 g

Tato směs se hodinu vaří ve 4 l vody, pak se scedí a přidá do koupele.

524 . Revmatismus - mazání

Do lahve se širokým hrdlem se dá:

Hrst rozmarýny	30 g
List violky	30 g
List tymiánu	30 g
Alpa	500 g

lecháme týden stát a potom scedíme. Bolestivá místa se natírají tímto extraktem.

25 . Při bolestech v kříži (houser)

Doporučuje se kaštanová koupel. 1/4 l hrnek roztlučených kaštanů se nechá vařit ve 2 trech vody 5 minut, pak se scedí a odvar se vlije do lázně. Koupel provádíme denně, působí též blahodárně na veškerá kloubní onemocnění a i na nervy.

26 . Skleroza - čaj

Komonice	1 díl
Měsíček	1 díl
Arnika	1/4 dílu
Dobromysl	1 díl
Květ bezu černého	1 díl
Máta	1 díl
Kopřiva žahavka	1/2 dílu
Jalovec	10 kuliček

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/8 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a tato dávka se pije ráno a večer vždy čerstvě udělané.

527 . Cukrovka - čaj

1. skupina bylin:

Rosnatka	1 díl
Barvínek	1 díl

2. skupina bylin:

Jestřebina lékařská	1 díl
Zeměžluč	1/4 dílu
Benedykt	1/2 dílu

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedíme. pijeme ráno a večer po 1 šálku.

POZOR !

Jeden den pijeme čaj 1. skupiny, druhý den ze skupiny č.2 - střídá se obden.

528 . Cukrovka - čaj

Jitrocel	35 g
Borůvkové listí	15 g
Zelené lusky fazulí	30 g
Babí hněv	20 g

1 čaj. lžičku této směsi zalijeme 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedíme a pijeme před každým jídlem po 1 šálku vždy (4x denně).

529 . Mozková skleroza - čaj

Hloh	1 díl
Arnika	1/4 dílu
Melisalka	1/2 dílu
Máta	1/4 dílu

Po týdenním užívání se ještě přidá 1/4 dílu komonice. 1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno a večer.

530 . Cukrovka - extrakt

Lusky jakýchkoli fazolí namočíme do octa na 5 hodin. Potom ocet slijeme a pokryjeme lusky studenou vodou tak, aby byly pod hladinou (málo vody). Po 12 hodinách vodu slijeme.

Dále uděláme čaj z jeřábiny lékařské - 1 čajovou lžičku, 2 lístky jmelí, 1 čaj. lžičku borůvkového listí, 1 čaj. lžičku oddenku lopuchu, 1 čaj. lžičku ořechového listí. Celková dávka má být asi 2 čaj. lžičky. Vše necháme asi 10 min. ustát a přidáme vodu z lusků a scedíme. Pijeme ráno a večer.

531 . Zauzlování žláz po angínách

Světlík	1 1/2 dílu
Řebříček	1 díl
Truskavec	1 1/2 dílu
Heřmánek	1/2 dílu
Šípek	1 díl
Třezalka	1 díl
Řepík	1 díl
Barvíněk	1/4 dílu
Saturej	3/4 dílu
Divizna	1 díl
Jestřebina	1 díl
Máta	trochu
Kopřiva	1 díl
Orech. list	1 díl

Ráno a večer 1 pol. lžíci směsi na 1/4 l vody, nechat přejít varem a ustát 25 - 30 min., scedit a pít pomalu. Sladit jen vitacitem.

532 . Protizánětlivý čaj

Barvíněk	1 1/2 dílu
Rosnatka	1/2 - 3/4 dílu
Hloh	1/2 dílu
Přeslička	1/2 dílu
Sedmikráska	1 díl
Řepík	1 1/2 dílu
Řebříček	1 díl
Květ bezu černého	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se 1/4 l vody spaří a nechá se 10 min. ustát, scedí se, užívá se ráno a večer tato dávka. **Pije se obden!**

533 . Protizáněťový čaj

Barvíněk	1 díl
Rosnatka	1/2 dílu
Chudobka	1 díl
Řepík	1 1/2 dílu
Řebříček	1/2 dílu
Máta	1/4 dílu
Hloh	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se tato porce ráno a večer. **Pít obden!**

534 . Protizáněťový čaj

Prevence z kompletu

Barvíněk	1 díl
Rosnatka	1/2 dílu
Vlaštovičník	1/8 dílu
Chudobka	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se ráno a večer vždy tato dávka. **Pít obden!**

535 . Protinádorové čaje

1. den - 1 čaj. lžička rosnatky se spaří 1/4 l vařící vody, nechá 10 min. ustát, scedí se a pije se vždy večer

2. den - 1 čaj. lžička vlašovičnicku se spaří 1/4 l vařící vody a nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se vždy večer.

Oba čaje se střídají obden!

536 . Proti zánětům a nádorovým onemocněním - čaj

Květ černého bezu	1 díl
Řebříček	1 díl
Barvíněk	1 1/2 dílu
Hloh	1/2 dílu
Přeslička	1/2 dílu
Rosnatka	1/4 dílu
Sedmikráska	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se večer. **Pít obden!**

537 . Proti zánětům a nádorovým onemocněním - čaj

Barvíněk - brčál	1 díl
Vlašovičnick	1/2 dílu
Máta	1/4 dílu
Rosnatka	1/4 dílu

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se ráno a večer tato dávka. **Pije se obden!**

538 . Pro vyčištění vnitřních nádůrků - čaj (hlavně u žen)

Rosnatka	1 díl
Barvíněk	1/2 dílu
Hořec	1/4 dílu
Kopřiva	1 díl
Jablečnick	1 díl
Řepík	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se ustát 10 min. a scedíme. Pije se obden vždy ráno a večer.

POZOR!

Nesmí pít ženy těhotné!

539 . Vodnatelnost - prášek

Hlavní význam má jehlice trnitá jako prostředek močopudný, užívá se jí proti vodnatelnosti a všude jinde, kde chceme dosáhnout zvýšeného močení.

Kořen jehlice trnité se rozmělní na jemný prášek, kterého se užívá 3x denně 2 g.

540 . Vodnatelnost - čaj

Mařinka vonná	25 g
Zeměžluč	20 g
Řebříček	20 g
Maceška-polní	20 g
Pýr	10 g

Polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se chvíli ustát, scedí se a na 3x během dne vypije.

541 . Vodnatelnost - čaj

15 g sušeného kořene kopřivového se pokrájí, povaří se 10 min. ve 1/4 l vody, scedí se a během dne se vypije.

542 . Vodnatelnost - čaj

15 g sušeného květu tužebníku jilmového se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí, pije se 4 koflíky denně.

543 . Vodnatelnost - čaj

Květ tužebníku jilmového	20 g
List medvědice	20 g
Nať průtržníku	20 g
Nať bazalky	20 g

Polévková lžice této směsi se vaří 5 min. v 1/2 l vody, nechá se ustát a scedí se. Vypije se během dne.

544 . Vodnatelnost - čaj

20 g oddenku pupavy bílé se vaří 5 min. ve 1/4 l vody, nechá se ustát, scedí se a pije půl odvaru ráno a půl večer.

545 . Vodnatelnost - čaj

Oddenek pampelišky	30 g
Kořen pampelišky	30 g
Kořen libečku	30 g
Kořen jehlice trnité	30 g

1 kávová lžička této směsi nadrobno pokrájených kořenů se spaří 1/4 l vody, nechá se přejít varem. Pak se 10 minut nechá ustát, scedí se a pije 2 koflíky denně.

546 . Vodnatelnost - výtažek

Vnitřně se užívá křenu při vodnatelnosti jako prostředku močopudného. Bere se 3x denně kávová lžička šťávy vytlačené z čerstvě rozstrouhaného křenu.

547 . Ekzém - koupel

Nátržník - sušený kořen	1 díl
Dubová kůra	1 díl
Heřmáněk	1 díl

Silný odvar z těchto bylin - koupeme jím postižené místo.

548 . Ekzém - čaj

Řebříček	1 díl
Barvíněk	1 díl
Chudobka(sedmikráska)	1/4 dílu
Přeslička	1/4 dílu
Hloh	1/2 dílu
Rosnatka	1/4 dílu

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno a večer tuto dávku obden. Přitom potíráme lihovým výtažkem:

měsíčníku zahradního v lihu
borovicové výhonky v lihu
a to v poměru 1 : 1

549 . Ekzém - koupel (suchý ekzém)

Podběl list	1 díl
Borovicové výhonky	1 díl
Šalvěj přeslenitá	1 díl
Řepík lékařský	1 díl

1 pol. lžička této směsi spaříme 1/4 l vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a postižená místa omýváme 3x denně 10 min.

50 . Ekzem mokvavý - potírání

Měsíček zahradní	1 díl
Šalvěj přeslenitá	1 díl

aložit do čistého lihu, po 2 dnech možno potírat postižená místa 3x denně.

51 . Lišej - čaj

Kořen kapusty	25 g
Třebule	20 g
Kořen čekanky	15 g
Řeřich potoční	25 g
Pampeliška	15 g

čaj. lžičku směsi spaříme 1/4 l vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme 3x denně 1 šálek tohoto odvaru.

52 . Lišej na vousech - omývání

Přeslička	40 g
Kořen nátržníku	30 g
Kořen lopuchu	30 g

lným ovarem této směsi mýti každé 2 hodiny obličej a pak natírat vazelinou nebo jiným krémem na obličej.

53 . Na vyrážky z vody, lišeje apod. - mazání a čaj

mazání: Komonice	1 díl
Heřmánek	1 díl
Řepík	1 díl
Šalvěj	1 díl
Dubová kůra	1 díl
pít čaj: Třezalka	1 díl
List pampelišky	1 díl
Truskavec	1 díl
Jalovec	1 díl
Řebříček	1 díl
Řepík	1 díl

čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá 10 min. ustát, scedí se a pije no a večer tato porce. Postižená místa se potírají mazáním 3 - 4x denně.

54 . Kožní záněty (chladivý obklad)

čímže rozmělněnou nať pastuší tobolky 24 hod. v octě, přecedíme a tímto výtažkem potom navlhčují obklady.

55 . Stejně účinný extrakt

díl šťávy vytlačené z pastuší tobolky a 2 díly lihu. Necháme louhovat 24 hod., potom stíráme bolestivá místa.

56 . Stejně účinkuje mast

díl šťávy vytlačené z čerstvé nati pastuší tobolky a 2 díly vyškvařené vepřového tla dobře promísíme a potíráme bolestivá místa.

57 . Koupel na ekzemy

Lnice	1 díl
Kaštan květ	1 díl
Měsíček	1 díl
Květ čer.bezu	1 díl
Řepík	1 díl
Šalvěj	1 díl

díl = pol. lžíce. Celé směr se nechá přejít varem v 1/2 l vody, pak se scedí a hadříkem nebo tamponem máčeném v tomto vlažném odvaru se potírají 2x denně postižená místa.

558 . Lišej a ekzemy - mazání a čaj

Květní lístky šípků	15 g
Kořen lopuchu	10 g
List ořechu	10 g
Sporýš lékařský	15 g
Ostružinové listí	15 g
Šťovík	10 g
Svízel šiříšřový	10 g
Dubová kůra	15 g

Tuto směs je nutno vařit 1/2 hod. v 1/2l vody, chvíli nechat ustát a scedit. Tímto odvarem 3x denně potírat postižená místa. Kdo nesnáší na postižených místech vlhkost, může tuto směs svařit v olivovém oleji, přecedit přes plátno a natírat postižená místa 4x denně. **K tomuto mazání je nutno užívat čaj na čištění krve.**

559 . Na ekzemy je dobrá koupel

Kaštan	1 díl
Měsíček zahradní	1 díl
Mořská cibule	1 díl
Květ čer.bezu	1 díl

1 díl = 1 pol. lžice vrchovatá. Celou tuto dávku bylin vaříme 5 min. v 1/2 l vody, potom scedíme a vlažným odvarem potíráme asi 10 min. postižená místa 3x denně.

560 . Při ekzemech mimo zevní mazání pijeme čaj

Řepík	1 díl
Řebříček	1 díl
List ořechový	1 díl
Heřmánek	1 díl
Máta	1/2 dílu
Kopřiva žah.	1/2 dílu
Yzop	1/2 dílu

1 čaj lžička směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, pak scedíme a pijeme ráno a večer.

561 . Záněty kůže

15 g truskavce se 5 min. povaří ve 1/4 l vody, scedí se a tímto odvarem se vymývají záněty a drobné vřidky na kůži.

562 . Choroby kožní - ekzem - oplach

Rozdrcený oddenek mydlíce lékařské nebo rozsekaná nať slouží jako kosmetický prostředek na choulostivou pleť. Při chorobách kožních se jím omývají ruce a obličej. Dávají se 2 hrsti na 1 l vody.

563 . Kožní žluté skvrny - mast

Hořčičná mouka ze semen	15 g
Citronová šťáva	15 g
Mandlový olej	5 g

Vše se dobře smísí a vznikne mast, kterou skvrny potíráme.

564 . Svrab a lišeje (ekzem) - potírání

Rozemletá nebo roztlučená březová kůra slouží jako zásyp při svrabu a různých ekzemech. Postižená místa se tímto práškem několikrát za den zasypávají.

565 . Svrab - potírání

šťáva vytlačená z čerstvých zelených ořechových slupek se používá proti svrabu. Ruce se potírají.

66 . Svrab - potírání

Mandlový olej	10 g
Anýzová silice	20 g

Koupíme v lékárně či drogerii, dobře smísíme a natíráme v lehké vrstvě místa, kde je zezna zákožka svrabová.

67 . Zánět šlach (Achillova pata)

Komonice - 2 pol. lžíce na 1/2 l vody. Koupat v teplém vývaru - ne horkém - 3 - 4x vždy

čer.	1 díl
ak 1x komonice	1 díl
atič	
ak znovu jen komonicí.	

68 . Mast na zánět žil

Kostival	1 díl
Nátržník	1 díl
Koňské vyškvařené sádlo	1 díl

Byliny rozstrouhat a promíchat se škvařeným sádlem, touto směsí potírat zapálené žíly.

69 . Křečové žíly - obklady

Bodlák vlašský	35 g
Květ bezu černého	15 g
Vlaštovičník	35 g
Zeměžluč	35 g

Čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a necháme vychladnout. V tomto studeném odvaru máčíme obklady, jež však musíme každé vyždímat. K obkladu se nesmí použít nepromokavých látek.

570 . Nápoj proti kornatění cév a tepen

20 kusů očištěných stroužků česneku a šťávu ze 3 citronů umixujeme, dáme do litru vody a svaříme, po vychladnutí scedíme do lahve a přechováváme v lednici. Pijeme denně 1 likérovou sklenku po dobu 3 týdnů, pak léčebnou kúru přerušíme. Za dva měsíce nápoj připravíme znovu a opět využíváme. Někdo též připravuje nápoj tak, že česnek rozmixuje v 1/2 l ovocného vína, směs se nechá týden v chladu vylouhovat, pak přidá druhý půllitr ovocného vína. Tento nápoj se užívá jako předchozí, ale nesmí být uskladněn v ledničce.

571 . Růže - obklad

Lněné semeno	20 g
Třezalka	15 g
Šalvěj	15 g
Levandule	15 g
Jablečník	20 g
Rozmarýna	15 g

Z této směsi připravíme odvar, v němž máčíme obklady.

572 . Zánět žil - čaj

Řepík	1 díl
Truskavec	1 díl
Přeslička	1 díl
Řebříček	1 díl
Kopřiva	1 díl
Jalovec	1 díl
Divizna	1/2 dílu

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno a večer tuto dávku.

573 . Vředy a zduřelé žlázy - mast

Na vředy a zduřelé žlázy se 3x denně dává mast zhotovená smísením 10 g šťávy z měsíčních květů a 20 g čistého sádla.

574 . Vředy a zduřelé žlázy - mast

Květ měsíčku	20 g
Květ arniky	20 g
List třezalky	20 g
List routy	20 g

Směs se dobře rozmělní na malé kousíčky a vaříme 1 hodinu ve 150 g vepřového sádla. Potom pozorně slijeme a přidá se 75 g rozeřátého vosku. Mast se nechá za stálého míchání vychladnout.

575 . Zduřelé žlázy - obklady

Na zduřelé žlázy se používá tzv. "bylinných sáčků". Tu koná komonice velmi dobrou službu. Před naplněním sáčku se byliny dobře roztlučou.

Oblíbená náplň:

Komonice nať	10 g
Proskurník list	10 g
Slez list	10 g
Lněné semeno	20 g rozetřené

Vše se dobře smísí, dá do plátěného sáčku, zašije, namočí do horké vody a přiloží na zduřelé žlázy.

576 . Otevřené nohy

Kořen chebdí	20 g
Rozmarýna	20 g
Pelyněk	20 g
Třezalka	20 g
Luční kmín	20 g

Čaj. lžičku směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pijeme 2x denně 1 šálek čaje.

577 . Otok nohou - čaj

Podběl	20 g
Rozmarýna	20 g
Třezalka	20 g
Přeslička	20 g

hodně znečištěných cévách:

Rosnatka	1 díl
Barvínek	1 díl
Komonice	1 díl

čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát. Pije se ráno a večer **obden**.

1 . Proti bolestem nohou - zlepšení krevního oběhu

Hloh	1 díl
Rosnatka	1/4 dílu
Plicník	1 díl
Máta	1/2 dílu
Truskavec	1/2 dílu
Hořec	1/4 dílu
Kopřiva	1 díl
Světlík lékařský	1 díl
Komonice	1/4 dílu
Šalvěj	1 díl

čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se ustát 10 min., scedí se a pije ráno a večer **obden**.

2 . Proti únavě - čaj

Rozmarýna	1 díl
Barvínek	1/2 dílu
Rosnatka	1/2 dílu
Kopřiva	1 díl
Lata kukuřice	1 díl

1 díl = 1 čaj. lžička

čajová směs se zalije 1/4 l vody a nechá přejít varem. Přidá se 1 lžička ovesných slupek, vše se nechá 15 min. ustát, scedí se a vypije - **obden**.

3 . Unavené nohy

omýváme silným roztokem kuchyňské soli ve vodě. Způsobuje to rychlou úlevu - nohy nesmí být poraněny.

4 . Otoky nohou - čaj

Hloh	1 díl
Komonice	1/2 dílu
Mateřídouška	1 díl
Divizna	1 díl
Řebříček	1 díl
Pampeliška list	1 díl
Máta peprná	1/2 dílu
Kozlík lékařský	1 díl
Kopřiva hluch.	1 díl
Pýr	1 díl

1 pol. lžice této směsi převaříme s 1 l vody, 10 min. ustát. V tomto odvaru si koupeme 10 min. nohy - odvar teplý, nikoli horký ! Koupele provádíme vždy večer a to 4 dny, pátý den jen:

Komonice	1 díl
Vratič	1 díl

Tuto koupel provádáme jen jednou:

šestý den a další - večer opakujeme první koupel.

585 . Otevřená noha - čaj

Řepík	1 díl
Divizna	1 díl
Heřmánek	1 díl

pol. lžíci zalijeme 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, přecedíme a namáčíme do odvaru lněný hadřík a přikládáme krátce na ránu. Proplachujeme. Pak dobře vyždímáme a přiložíme jako obklad a převážeme teplým šátkem.

586 . Křeče lýtek - čaj

Heřmánek	30 g
Řebříček	20 g
Divizna	30 g
Listí jahodové	20 g

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se dle potřeby 3x denně 1 šálek.

587 . Bolesti nohou - koupel - prokrvení

Hořčičná koupel se užívá při bolestech nohou. 100 g hořčičné mouky dobře zavázané v plátěném sáčku se vaří 15 minut v 1 l vody, která se potom vlije do koupele.

588 . Potivost nohou - odvar

50 g dubové kůry se povaří 15 min. v 1 l vody, ihned přecedí, zředí se studenou vodou na snesitelnou teplotu a v této lázni se každý večer koupou nohy.

589 . Křeče svalové - mazání

Při svalových křečích se potírají postižené svaly:

Olej tymiánový	3 g
Olej rozmarýnový	3 g
Alpa	250 g

Vše dobře promícháme.

590 . Křeče svalové - mazání

Vtírá se do kůže mast ve složení:

Olej jalovcový	3 g
Olej rozmarýnový	3 g
Olej levandulový	3 g
Olej vavřincový	3 g
Lih	150 g
Sádlo vepřové	50 g

Vaří se opatrně 1/4 hod., potom se přidá 100 g rozpuštěného vosku a za tepla se vše dobře promíchá.

591 . Tvrdé rozpraskané paty

Na noc se přikládá obklad z měkkého tvarohu a zabalí se plátnem. Po odstranění tvarohu se vtírá třezalkový olej, který připravíme takto:

Do sklenice dáme třezalku a zalijeme stojním olejem, necháme 3 dny stát, pak scedíme a můžeme používat.

592 . Uklidnění nervů - čaj

Hloh	1 díl
Ostropetřec mariánský semeno (lze nahradit barvínkem)	1/2 dílu
Třezalka	1/4 dílu
Srdečník	1 díl
Světlík lékařský	1/4 dílu
	1/2 dílu

1 pol. lžíci směsi spaříme 1/4 l vař. vody, ustát, scedíme a bereme ráno a večer tuto dávku.

4 . Nervová slabost - čaj

Kozlík lékařský	35 g
Hořký jetel	30 g
Máta peprná	35 g

1 lžičku směsi se zalije 1/4 l vař. vody, necháme 10 min. stát, scedíme, zředěný pijeme několik šálků denně (do sklenice dáme 2 lžičce odvaru a dolijeme studenou vodou).

1 . Nervová slabost - čaj

Melisa	20 g
Kozlík	20 g
List ostružin	30 g
Majoránka	15 g
Vřes	15 g

1 lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody a necháme ustát 10 min., scedíme a pijeme několik šálků denně (do sklenice vody studené se dá 1 lžičce tohoto výtažku).

5 . Nespavost - čaj

Kozlík	35 g
Hořký jetel	30 g
Máta peprná	35 g

1 lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme ustát, scedíme, pijeme 3x denně po 1 šálku. **Tento čaj NESMÍ pít těhotné ženy!**

16 . Tlak a nervy - čaj (prevence z kompletu)

Hloh	1 díl
Měsíček	1 díl
Melisalka	1 díl
Levandule	1/2 dílu
Heřmánek	1/4 dílu

1 lžička této směsi se spaří 1/8 l vody, nechá 10 min. ustát, scedíme a pijeme to porci ráno a večer vždy čerstvé. K tomuto čaji bereme ještě 1 čajovou lžičku medu pampelišek.

97 . Nervy a obrna - čaj

Sněženka - nať i květ	1 díl
Stulík - oddenek	1 díl

čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedíme a pijeme ráno a večer tuto porci.

98 . Uklidnění nervů - čaj

Srdečník	1 díl
Kopřiva žahavka	1/4 dílu
Heřmánek	1/4 dílu
Šalvěj	1/4 dílu
Mařinka vonná	1/4 dílu

čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá 10 min. ustát, scedí se, pije se tato dávka ráno a večer. Užívá se 14 dnů, pak se měsíc vynechá a pak možno užívat znovu.

99 . Nervy posiluje a uklidňuje (čaj pro děti)

Srdečník	1 díl
Třezalka	1/4 dílu
Máta peprná	1/4 dílu

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, ustát, scedíme, pijeme ráno a večer tuto porci. Užívat 14 dnů, pak měsíc vynechat a možno užívat znovu.

600 . Spalňičky - čaj

Lipový květ	20 g
Succisa	20 g
Malina	30 g(koření sv.petra)
Řebříček	30 g

1 čajovou lžičku této směsi vaříme ve 1/4 l vody 10 min., necháme ustát, scedíme a pijeme vícekrát po 1/2 šálku denně.

601 . Povzbuzení nervové soustavy a srdce(místo kávy) - čaj

Rosnatka	1 díl
Meduňka	1 díl
Levandule	1 díl

1 mocca lžička se spaří 1/8 l vody, 10 min. ustát, scedit, *pije se maximálně 2x denně - pít obden.*

602 . Uklidnění nervů - čaj

Třezalka	1 díl
Meduňka	1 díl
Levandule	1 díl

1 plná čajová lžička se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedit, pít ráno a večer tuto dávku. K tomuto čaji se ještě musí provádět koupele z kaštanu a levandule.

603 . Uklidnění nervů - lihový extrakt

Do sklenice se širším hrdlem se dá:

2 vrchovaté lžíce polévkové levandule
1 polévková lžíce rozmarýny
1 polévková lžíce hlohu

Vše se zalije vodkou, nechá se 4 dny louhovat za občasného protřepání. Po 4 dnech se extrakt scedí. Užívá se ráno a večer 1 polévková lžíce.

604 . Uklidnění nervů - koupel

Hrst levandule spařit 1/2 l vařící vody, ustát 10 min., pak scedíme a vlijeme do koupele.

605 . Posiluje a uklidňuje nervy - čaj

Meduňka	1 díl
Hloh	1/2 dílu

1 čajová lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a pije se 2x denně, ráno a večer.

606 . Záněty nervů - migrena - čaj

Květ černého bezu	1 díl
Hloh	1 díl
Levandule	1 díl
Meduňka	1 díl

1 čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se denně tato porce 2x, ráno a večer.

607 . Uklidnění nervů - čaj

Světlík	1 díl
Meduňka	1/2 dílu
Dobromysl	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Kořen anděliky	1/2 dílu
Libeček	1/2 dílu
Saturej	1 díl

1 čajová lžička směsi se spaří 1/4 l vody, nechá se ještě přejít varem, 10 min. ustát, scedíme, pijeme tuto dávku ráno a večer.

18 . Celková skleslost - koupel

2 kg sušené nati levandule se vaří 10 min. ve 4 litrech vody a odvar se vlije do koupele.

19 . Osvěžující koupel ze senných strusů

Ukřivující koupel skoro proti všem nemocem. Léčivé látky pokožkou vnikají do těla, smísí s krví a tu zároveň čistí a působí povzbudivě na všechny orgány.

Velkých hrstí senných strusů se dá na plátno a přes ně se přelévá vařící voda do lázně. Koupel je však tuto dávku vařit ve 4 l vody 5 min. scedit a vlít do koupele. Teplota lázně má být 30 - 37 °C. Senné strusy se mohou použít až 3x za sebou.

10 . Nervové choroby

2 hrsti bukvice lékařské 2 hrsti vhodíme do 1/4 l vody, necháme přejít var a hned scedíme. Užíváme 3 polévkové lžíce denně (ráno, v poledne a večer po lžici).

11 . Nervové onemocnění (tinktura)

Kořen kozlíku	2 g
Kořen andělíky	8 g
Čistý líh	30 g

Uchováme stát 36 hodin, scedíme a užíváme 2x denně 5 kapek.

12 . Nervové poruchy - čaj

Kořen kozlíku	20 g
Máta peprná	15 g
List oranžovníku	10 g
List vachty třilisté	5 g

1 polévková lžíce této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, povaří se 1 minutu a nechá se 10 min. ustát. Vypije se polovina ráno, druhá večer.

13 . Hysterie - tinktura

5 g šťávy vytlačené z čerstvého kořene kozlíku se smísí se 150 g čistého lihu. Užívá se 3x denně 5 - 10 kapek. Není-li po ruce čerstvý kořen, smísí se 10 g prášku z kozlíkového kořene s 20 g čistého lihu, nechá se 14 dnů stát, potom se scedí. Užívá se 3x denně 5 - 10 kapek.

14 . Nespavost - tinktura

10 g chmele dát do 100 g lihu(konzumníhu), nechat 3 dny stát v teple a na světle, potom scedit a přefiltrovat. Z této tinktury před spaním požit 20 kapek na cukr.

15 . K lepšímu a klidnému spánku - čaj

1 polévková lžíce mateřídoušky se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát.

16 . Proti nespavosti - výluh

10 g kozlíku lékařského se dá do sklenice vody, nechá se 24 hod. louhovat, vypije se najednou večer před spaním.

17 . Klidný osvěžující spánek (hlavně u dětí)

Před spaním 2 polévkové lžíce medu včelího.

18 . Klidný spánek - čaj

Čaj z vrby úzkolisté.

19 . Slabost - rosol

Pro celkové zesílení se doporučuje brát občas 3x denně lžičku rosolu připraveného vařením lišejníku islandského s dvojnásobným množstvím vody.

20 . Slabost a vysílení po nemoci - odvar

Pro lidi vysílených po přestálé chorobě se z hlíz vstačovitých připravuje výživná potrava: 6 hlíz se nahrubo roztluče a vaří 1 minutu v 1/2 l mléka. Toto mléko přecezené se pije během dne.

621 . Křivice (anglická nemoc-rachitis) - čaj

List vlašského ořechu	25 g
Dubová kůra	25 g
Mořena barevná	25 g
Vrbová kůra	25 g

1 čaj. lžičku směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme ustát, scedíme a pijeme ráno a večer šálek tohoto odvaru.

622 . Nevolnost - kapky

Při celkové nevolnosti a pro osvěžení se doporučuje užívat kávovou lžičku "karmalických kapek".

Příprava:

List meduňky	50 g
Kůra citronová	20 g
Semeno koriandru	30 g
Plod muškátu	10 g
Kůra skořice	10 g
Čistý líh	100 g
Voda pramenitá	200 g

Pokrájené, dobře smíšené součásti se nechají louhovat 7 dní, pak scedíme a uložíme v dobře uzavřených lahvích.

623 . Nevolnost - čaj

List vachty	5 g
List oranžovníku	10 g
List máty peprné	15 g
Kořen kozlíku lék.	20 g

1 čaj. lžička se spaří koflíkem vařící vody, nechá se 1 min. povařit a 10 min. ustát. Scedí se a pije koflík ráno a večer.

624 . Padoucnice - čaj

Kořen kozlíku	10 g
Kořen černobýlu	10 g
Kořen pivoňky	10 g

Čaj. lžička směsi se povaří 2 min. ve 200 g vody, 1/2 hodiny ustát, scedí se. Celá dávka se pomalu vypije večer.

625 . Padoucnice - tinktura

10 g nadrobno nakrájených oddenků čemeřice se máčí týden v silné kořalce a užívá se 3x denně 10 kapek.

626 . Padoucnice - čaj

Kořen pivoňky	20 g
Kořen kozlíku	20 g
Kořen pelyňky	20 g

Čaj. lžička směsi se vaří 1 min. v koflíku vody, scedí se a pije se koflík večer.

627 . Pohlavní povzbuzení - vinný extrakt

Saturej	1 díl
Yzop	1 díl
Dobromysl	1 díl
Květ kopřivy	1 díl
Ovesné vločky	1 díl
Muškatový oříšek	1 kus

Vše se naloží do 1 litru červeného vína a nechá se 20 dnů louhovat, pak se vše scedí a víno uchová. Užívá se koflík ráno a večer.

628 . Pohlavní povzbuzení - čaj

Saturej	1 díl
Kopřivové semínko	1 díl

1 čajovou lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a užíváme ráno a večer. K tomu smíme vždy 1 čaj. lžičku ovesných vloček. Dále natrháme zelený oves, zalijeme konzumním lihem, necháme 3 dny louhovat. Ještě užíváme k čaji a ovesným vločkám trochu tohoto lihového výtažku (1/4 mocca lžičky).

629 . Pohlavní povzbuzení - čaj

Saturej	1 díl
Kopřivové semeno	1 díl
Dobromysl	1 díl

1 čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 2x denně, ráno s večer tato dávka.

630 . Zvýšení potence - čaj

Saturej	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Yzop	1/2 dílu
Rozmarýna	1/4 dílu
Andělíka	1/4 dílu

1 čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedí se a pije 1x denně.

631 . Pro povzbuzení a posílení nervové činnosti - čaj

(brát jako doping před závažnou událostí, před vypětím sil apod.)

Srdečník	1 díl
Levandule	1 díl
Mařinka vonná	1 díl
Máta peprná	1 díl

1 čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, 10 min. ustát, scedí se a pije ráno a večer.

632 . Nevolnost v autě - čaj

Řepík	1 díl
Třezalka	1 díl
Hloh	1/2 dílu

Čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedíme a tuto dávku vypijeme 1/2 hod. před jízdou. Čaj účinkuje 6 - 8 hodin.

633 . Rychlé vystřízlivění

Zeměžluč	1 díl
Zlatobýl	1 díl
Meduňka	1 díl

1 čaj. lžička se spaří 1/4 l vody, 10 min. ustát, scedí se a teplé vypije. Dále se již nesmí pít žádný alkohol, jinak se zvrací.

634 . Únava - kapky

Při únavě a skleslosti bereme 5 kapek arnikové tinktury ve lžici vody.

635 . Únava svalová

Při únavě svalové se doporučuje asi 10 min. masírovat olejem meduňkovým, zředěným desateronásobným množstvím lihu nebo alpy.

636 . Proti omrzlinám - koupele

Ze senných strusů - několik dnů se opakují.

637 . Spáleniny a opařeniny - potírání

Na spáleniny a opařeniny je velmi dobrá šťáva vytlačená z čerstvých listů rozrazilu.

638 . Spáleniny - mast

Pupeny topolu	60 g
Nať blínu	15 g
Voda pramenitá	45 g

Vše se důkladně smíchá a nechá stát 6 hod. Potom se přidá vepřové sádlo 180 g a nechá se na mírném ohni, až se za stálého míchání vypaří všechna voda. Potom se hotová mast pod tlakem procedí.

639 . Spáleniny - obklad

Zelenou, čerstvou kůru bezu černého natlučeme kladívkem, aby byla na povrchu vlhká, mírní bolestivou palčivost při spáleninách. Musí to být popáleniny 1. stupně, při nichž je pokožka jen zarudlá a lehce zduřelá.

640 . Spáleniny - obklad

Na spáleniny se hodí rozmačkané listí netřesku, nebo šťáva z listí vytlačená. Značně mírní i palčivost.

641 . Spáleniny - potírání

Lněný olej je samotný výtečným prostředkem proti spáleninám. Směsí 50 g lněného oleje a 50 g vápenné vody se potře spálenina několikrát denně.

642 . Spálenina - potírání

Polévková lžice komonice se vhodí do 1/4 l vody, nechá 12 min. vařit, scedíme přes jemné plátno. Vlažným odvarem spáleniny omýváme, necháme zaschnout a po zachnutí natíráme bílkem z vejce.

643 . Řezné rány, odřeniny, čerstvá poranění - koupel

Řepík	1 díl
Heřmánek	1 díl

Polévková lžice této směsi se dá do 1/2 l vody, nechá přejít varem a nechá 10 min. ustát, pak scedíme. Poraněná místa v tomto odvaru koupeme, případně přikládáme obklady z tohoto odvaru.

644 . Odřeniny - potírání

Odřeniny se dobře hojí, potíráme-li je mandlovým olejem.

645 . Opruzeniny - zásyp

Prášek plavuňový, jenž se též nazývá žlutý pudr se užívá zevně k zasypání opruzenin.

646 . Opruzeniny - zásyp

V květnu, kdy jsou...

Šalvěj	10 g
Pampeliška	10 g

Tato směs se svaří v 1/2 l vody, pak se nechá 1/2 hod. ustát. Do tohoto odvaru namáčíme vlněný hadřík, který dobře vyždímáme a přikládáme, pokud možno horký. Přes tento obklad se dá ještě vlněný šál.

50 . Pohmožděniny - obklad

Na pohmožděniny se dávají namočené obklady do odvaru z 30 g listů mateřídoušky a půl litru vody. Povaříme 5 min. a scedíme. Obklady přikládáme vlažné.

51 . Pohmožděniny - obklad

Jžívá se obkladů z odvaru sušené třezalky. 1 pol. lžice třezalky sušené se spaří 1/2 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a do studeného odvaru máčíme obklady.

52 . Pohmožděniny . obklad

Jžívají se mladé kaštanové listy spařené horkou vodou. Listy se přikládají vlažné a převáží se suchým šátkem.

53 . Otoky a zhmožděniny - obklad

Spařené listy routy se přikládají na otoky a zhmožděniny.

54 . Zhmožděniny - potírání

Jžívá se oleje, v němž byly rozmačkány nať, list a květ vratiče.

55 . Posilující koupele na zhmožděniny a obklady

Chmelové šišťice	4 g
Heřmánek	3 g
Levandule	5 g
Rozmarýn	5 g
Mateřídouška	5 g

celou dávku této směsi vaříme 5 min. v 1/2 l vody, do níž po scezení namáčíme plátno a přikládáme vlažné na zhmožděná místa.

56 . Zhmožděniny zarudlé - obklady

Měsíček	1 díl = 1 pol. lžice
Řepík	1 díl
Heřmánek	1 díl

še smísíme a povaříme v 1/2 l vody 5 min., scedíme a v tomto odvaru máčíme obklady studené přikládáme.

57 . Otoky - obklad

rozmačkaná čerstvá nať řebříčku nebo nať sušená, spařená se přikládá na zánětlivé loky.

58 . Otoky - obklad

vařící vodou spařených listů proskurníku se užívá k obkladům na otoky, přikládají se vlažné a převáží se suchým šátkem.

59 . Otoky - obklad

na otoky se s oblibou užívá teplých obkladů nebo tzv. bylinných sáčků naplněných touto směsí:

Květ levandule	5 g
List rozmarýny	10 g
Lněné semeno	10 g
List meduňky	15 g
List podběle	20 g

onoří se na 2 minuty do vařící vody a přiloží na oteklé místo.

660 . Na otoky a zhmožděny - obklad

Vařící vodou spařené listy jaterníku se přikládají na otekliny nebo zhmožděny - vlažné a převáže se suchým šátkem.

661 . Bolestivé otoky - obklad

Na bolestivé otoky se dávají namočené v tzv. mátovém octě. Tento se připraví tak, že do 1 litru octa dáme směs:

List máty peprné	25 g
List rozmarýny	25 g
List šalvěje	25 g
Kořen anděliky	5 g
Plod hřebíčku	5 g

662 . Opuchliny - obklad

Spařená nať komonice vařící vodou se též používá k obkladům na opuchlá místa, která po těchto obkladech rychle ustoupí a mizí. Spaříme hrst komonice 1/2 l vařící vody, vodu scedíme a vlažnou nať přikládáme na opuchliny, převážeme šátkem.

663 . Bolesti nohou z únavy, otok apod. - mazání

Kaštan plod	1/2 lahve
Nátržník kořen	3 pol.lžice
Vratič květ	1 pol. lžice

Vše dáme do lahve a dolijeme lihem. Necháme 5 dnů louhovat. Po 5 dnech mazání používáme.

664 . Záněty - obklad

Spařená nať tymiánu se přikládá na zánětlivé otoky - urychluje hojení.

665 . Zánětlivé otoky - obklad

20 g violky vonné se povaří 2 min. ve směsi 1/8 l vody a 1/8 l octa. Plátno namočíme do tohoto odvaru, vlažné přikládáme na otoky.

666 . Zánětlivé otoky - obklad

Obklady z teplého odvaru rmenu sličného se dávají s oblibou na zánětlivé otoky.

667 . Čistící čaj (boláky u dětí)

Třezalka	1 díl
Květ černého bezu	1 díl
List pampelišky	1 díl
Řebříček	1 díl

1 čaj. lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát a scedí se. Pije se 2x denně - ráno a večer.

668 . Hnisavé rány - obklad

Spařená nať přesličky se dává na hnisavé rány, uspíší jejich hojení.

669 . Hnisavé rány - koupel

Na 25 g sušené nati kontryhelu nalijeme 1/4 l vařící vody, necháme 5 min. ustát, scedíme a ve vlažném odvaru koupeme zhnisaná poranění.

670 . Hlísty - čaj

20 g sušené nati třezalky tečkované se 2 min. vaří, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 3 koflíky denně, ráno, v poledne a večer vždy jeden.

671 . Hlísty - vinný extrakt

Sušená nať dobromyslu	5 g
Routa	2 g
Pokrájený fík	1 kus

Vše se dobře promísí, dá do plechového hrnečku a zalije se 1/4 l slabého stolního vína, nechá se přejít varem a 5 min. ustát. Přecedíme a osladíme 2 lžícemi medu a vypijeme polovinu před spaním a druhou polovinu hned ráno na lačno.

672 . Vředy a nežity- obklad

Zevně se užívá lněného semene na obklady tam, kde chceme urychlit jejich zrání. Dobře roztlučená semena lněná (na prášek) se smíchá s horkou vodou na těsto, které se dá na plátno a přiloží se na nemocné místo.

673 . Nežity - obklad

30 g lopuchových listů se vaří 5 min. v 1/2 l vody, nechá se chvíli ustát, scedí se a v tomto odvaru máčíme obklady, které teplé přikládáme na nežity.

674 . Otoky a nežity

Teplé heřmánkové obklady se osvědčují při otocích. Pomáhají vstřebávat a při nežitěch urychlují zrání.

675 . Hnisání - mast

Při nežitěch a různém drobném hnisání kůže připravíme mast. 10 g sušených květů černého bezu se svaří se 2 lžícemi vepř. sádla, protlačí se čistým plátnem a nechá se vystydnout. Potom se touto mastí potírají bolavá místa na pokožce.

676 . Nežity - obklad

Listy divizny spařené vařící vodou se nerozdrcené přikládají na nežity, jež se rychle vyvinou a snáze provalí. K tomuto účelu lze také použít šťávy vytlačené z divizny.

677 . Nežity - obklad

Lupeny cibule upečené v popelu nebo cibule rozmačkaná na kaši s horkou vodou se v plátýnku přiloží na zanícené místo.

678 . Nežity - obklad

Mořská cibule	1 díl
Kopřiva kořen	1 díl
Ocet	1 čaj. lžička

Rozstrouhat a z této směsi dávat obklad.

679 . Nežity - obklad

Rozmačkaná nať řebříčku čerstvá nebo spařená suchá se přikládá na bolavá místa.

680 . Nežity - čaj

Objevují-li se nežity často, doporučujeme odvar z této směsi:

List šalvěje	10 g
Kořen pampelišky	30 g
Nať přesličky	30 g

Polévková lžíce této směsi se nechá přejít varem ve 1/4 l vody a scedí se. Pije se koflík teplého odvaru ráno a večer.

681 . Nežity - čaj

Při častých nežitěch se doporučuje čaj:

Květ řebříčku	20 g
Nať zeměžluče	20 g
Květ macešky polní	20 g
List třezalky	10 g
Kořen pýru	10 g
Nať mařinky vonné	25 g

1 čaj. lžička směsi se vaří 1 min. v koflíku vody a nechá se 10 min. ustát, pak se scedí a pije se 3x denně koflík čaje.

682 . Špatně se hojící vředy - obklad

Pokrájený kořen puškvorce vaříme v 1/2 l vody 3 min., scedíme a v odvaru máčíme obklad, který přikládáme na vředy.

683 . Nežity - mast (tato mast se používá s velkým úspěchem)

Pravý včelí med	1 díl
Černá mouka	1 díl
Kvasnice	1 díl

Vše se smíchá a přikládá se na vřídky, zmírňuje bolest a urychluje dozrání. Mast se musí mísit vždy čerstvá. Obnovuje se po 4 - 6 hodinách.

684 . Nežity - obklad

50 g odděnků kostivalu se vaří 10 min. v 1/2 l vody a po scezení se do tohoto odvaru namáčejí obklady, které přikládáme teplé na nežity.

685 . Vředy a rány

Olej měsíčkový, který získáme tak, že květy měsíčku dáme do lahve dobře uzavřené a na několik dnů vystavíme na slunce (olej se shromažďuje na dně lahve) - kapeme jen na rány - urychluje hojení.

686 . Rány - obklad a vymývání

Šťáva vytlačená z čerstvého listí lopuchu a smísená se sádlem do hustoty masti se dává na rány, které se před tím vymyjí odvarem přesličky.

687 . Rány - vymývání

List šalvěje	20 g
Nať pelyňku	20 g
List máty	20 g
List macešky polní	20 g

Polévková lžice směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se přes hadřík. Tento odvar je doporučován k vymývání ran, urychluje hojení. Místo odvaru lze na rány použít také čerstvé šťávy vytlačené ze šalvějových listů, do níž přidáme trochu medu.

688 . Rány - vymývání a obklady

Truskavec	15 g
Zeměžluč	20 g
Pelyněk	20 g

1 pol. lžice této směsi se vaří 2 min. ve 1/4 l vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se přes hadřík. Odvarem se vymývají hnisavé rány, vředy a píštěle. Na rány se přikládají také obklady v tomto odvaru namáčené.

689 . Rány - obklady

K hojení ran přispívá odvar z listů nebo natě plicníku, v němž se namáčejí obklady. Na rány se mohou přikládat spařené listy plicníku.

690 . Rány a vředy - obklady

Rozmačkané listy kokošky se přikládají na rány a vředy, na něž mají hojivý účinek.

691 . Čaj na zhubnutí

Truskavec	1/2 dílu
Jehlice trnitá	1 díl
Přeslička	1 díl
Máta peprná	1 díl
Kopřiva žahavka	1 díl
Lnice	1 díl
Jalovec plod	10 kuliček (rozmačkat)
Šípek	7 ks

(máčet ve vodě 5 hodin a vodu použít na čaj)

pol. lžiči této směsi spaříme 1/2 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme, tento dvar upijíme po malých doušcích v průběhu celého dne. Tímto odvarem se odstraňuje voda z organismu (zvýšené močení).

92 . Na zhubnutí - čaj

Přeslička	1 díl
Truskavec	1 díl
Jahodové listí	1 díl
Malinové listí	1 díl
Jalovec	1 díl

čaj. lžička směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije 1x denně - večer.

93 . Otylost - čaj

Jalovec plod	15 g
Přeslička nať	20 g
Kopřiva žahavka	10 g

polévková lžičice této směsi se dá do 1/2 l vařící vody a přes den se na 3x vypije.

94 . Odtučňovací čaj

10 g jalovčinek (roztlučené) dáme do 1/2 l vody, povaří se 2 min. a nechá se 10 min. ustát, scedí se a na 3x se přes den vypije.

je také užívat jalovcového oleje, jehož se bere 4x denně 3 kapky na cukr.

95 . Proti otylosti - čaj

Jalovčinky	10 g
Sladké dřevo	10 g
Šípek	5 g
Borůvka	10 g
Senesové listí	15 g
Libeček	5 g
Podběl	15 g
Divizna	5 g
Krušina kůra	25 g

čajová lžička této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí se a pije se na lačný žaludek nesladký.

POZOR !

Kdy nesmí pít ten, kdo má cukrovku. Při chorobách ledvin má tento čaj slabý šípek.

96 . Proti otylosti - čaj

Krušinová kůra	30 g
Mořský mech	30 g
List ostružiny	40 g

čaj. lžičku této směsi spaříme 1/4 l vařící vody, necháme 10 min. ustát, scedíme a pije se ráno 2 šálky teplého čaje a přes den 2 šálky studeného čaje.

97 . Bodnutí včelou, vosou, ovádem, jiným hmyzem - výluh

zkoušeno - účinné !

Ušlechtlé nedozrálé (flekaté) kaštiny i s pichlavou slupkou rozkrájíme na menší kousky, aby se mohly dostat do sklenice (nejlépe do becherovky). Když je plná, zalije se vodou a octem, kaštiny se nechají v láhvi stát. Po bodnutí postižené místo několikrát omyjeme. Nepálí, ani neoteče.

698 . Odtučňování - povidla

3x denně lžičku jalovcových povidel připravených stejným způsobem jako povidla švestková.

699 . Odtučňování - čaj

Květ trnky	20 g
List rozmarýny	20 g
Kořen bedrníku	5 g
List máty peprné	30 g

2 čajové lžičky této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se přejít var a ustát 10 min., pak se scedí. Pije se delší čas koflík tohoto čaje.

700 . Alergie proti štípnutí hmyzu, včely, zmiije.

Vřes	1 díl
Kopřiva žahavka	1/2 dílu
Řepík	1/2 dílu

1 pol. lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát, scedí a pije se malými doušky teplé.

Při uštknutí zmijí v lese, rychle se natrhá vřes, žvýkáme jej a šťávy polykáme. Rychle vyhledáme lékařskou pomoc.

701 . Štípnutí hmyzu - šťáva

Šťáva vytlačená z čerstvých listů jitrocele se používá na potírání míst, kam bylo vbodnuto vosou, včelou či komárem. Šťáva mírní nepříjemné pálení a značně zmenšuje otok.

702 . Bodnutí hmyzem - obklad

Spařená petrželová nať přiložená na bodnutí zahání palčivost a zabraňuje vzniku otoku.

703 . Bodnutí hmyzem - obklady

Rozmačkané listy netřesku střešního se přikládá na bodnutí. Zmírní se tím pálení a otok se vsřebá.

704 . Nečistá pleť - čaj (trudovina)

List šalvěje	1 díl
Nať pelyňku	1 díl
List máty peprné	1 díl
List macešky polní	1 díl

Polévková lžice této směsi se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se 10 min. ustát a scedí se. Pije se polovina čaje ráno a polovina večer.

705 . Zpřtalé(ztvrdlé) uhry, trudovina - potírání

Šťáva vylisovaná z kořene petržele, touto šťávou potírat postižená místa. K tomu se pije čaj na čištění krve.

706 . Nečistá pleť - šťáva

Při nečisté pleti je doporučována šťáva zemědýmu smíšená se šťávami jiných rostlin takto:

Šťáva zemědýmu	50 g
Šťáva z kořene pampelišky	30 g
Šťáva z natí řebříčku	30 g

Této směsi se užívá 3x denně čajová lžička.

707 . Trudovitost - čaj

Maceška polní	5 g
Kořen pýru	5 g
Semeno fenyklu	5 g

tuto dávku vaříme 1/4 hod. v 1/2 l vody, scedíme a třetinu pijeme ráno, druhou v poledne a třetí večer.

708 . Nečistá pleť (omývání)

20 g pokrájeného oddenku kokoříku lékařského vaříme 10 min. v 1/2 l vody, scedíme a přidáme šťávu z jednoho citronu. Tímto odvarem omyjeme vždy večer před spaním obličej.

709 . Trudovina - omývání

Ve 1/4 l vody se rozmačká 50 g jahod, po 1/4 hod. se přecedí a vymačká. Večer před spaním šťávou omyjeme obličej.

710 . Nečistá pleť (koupele)

Odvar z čerstvých listů kontryhelu slouží k omývání obličejů před spaním - čistí pleť.

711 . Velmi působivý prostředek na nečistou pleť

2 díly šťávy z okurek (syrových)

1 díl glycerinu

Vše dobře promísíme a pak potíráme pokožku.

712 . Trudovitost - popel

Při uhrované pleti se s úspěchem užívá 3x denně na plnou špičku nože směsi získané smícháním 25 g popela ze spáleného dřeva (mladého lipového) a 25 g cukru.

713 . Nečistá pleť - odvar

10 g natě zeměžluče se spaří 1/4 l vařící vody, nechá se chvíli ustát, scedí se přes hadřík a vlažným odvarem se omývá obličej.

714 . Nečistá pleť - odvar

Odvar 30 g pupavy bílé - kořene ve 1/4 l vody a 1/8 l octa slouží jako přípravek při nečisté pleti.

715 . Nečistá pleť - odvar

1rst pokrájeného listí rozmarýny se polije 1/4 l vařící vody, nechá se ustát 10 min., scedí. Večer tímto vlažným nálevem omýváme obličej.

716 . Na čištění pleti

hubová kúra

pol. lžíce

namočit do 1/4 l mléka, nechat převařit a 24 hod. nechat ustát.

Šalvěj

1 čaj. lžička

Měsíček

1 čaj. lžička

Heřmáněk

1 čaj. lžička

novina převařit výluh mléka a přelit přes byliny, nechat 10 min. ustát, scedit. Omývat obličej ráno a večer, po třech dnech omýt obličej na noc bílkem z vejce.

717 . Osvěžení vzduchu

vylouhované borovicové jehličí (výhonky) v lihu se buď pár kapek nakape na kamna nebo na savý papír, který se nechá odpařit a nebo přímo do vzduchu rozprášit vzprašovačem na voňavku nebo fixírkou.

718 . Kosmetika na pleť - odvar

Mladé borovicové výhonky

1 díl = 1 čaj. lžička

Petržel(kořen) vymačkat

1 díl

Květ kaštanu

1 díl

vařit 1/8 l vody a nechat přejít var. Nechat vystydnout, přecedit přes hadřík a tímto odvarem potírat obličej.

719 . Kosmetická koupel

Řepík

1 díl = 1 pol. lžíce

Mateřídouška

1 díl

Dobromysl

1 díl

Máta peprná

1 díl

Vše smísíme a dáme vařit do 1 litru vody, necháme povařit, vystydnout, scedíme a pak nalijeme do koupele.

720 . Kosmetický přípravek na pleť - odvar

15 g macešky polní vaříme 5 min. ve 1/4 l vody, scedíme a vlažným odvarem si omýváme obličej večer před spaním.

721 . Pleťová maska z okurek a pomeranče

Doporučuje se všem druhům pleti

Velký pomeranč nakrájíme příčně na plátky (nebo salátovou okurku) - lehne si na záda a plátky pokryjeme obličej - klidně ležet asi 30 min. Uvolnit též svaly pleťové.

722 . Maska z rajských jablíček

Je vhodná pro mastnou pleť. Nakrájet zralé rajské jablíčko nebo rozdrtit na kaši. Potřít tvář touto hmotou a nebo pokrýt nakrájenými plátky, v klidu nechat působit 30 min. Účinek se jistě projeví.

723 . Výživná maska z medu a tvarohu (pro suchou pleť)

Smíchají se 2 čajové lžičky medu s jednou lžičkou citronové šťávy a 2 lžičkami měkkého tvarohu. Při míchání postavme nádobu do teplé vodní lázně. Vlažnou směsí se potře tvář a nechá se 30 min. působit. Smyje se vlažnou vodou.

724 . Citronová lázeň - pro mastnější pleť

Nakrájejte 8 citronů do hrnce vřelé vody, přikryjte, nechte 1/4 hod. stát. Potom vlijte do vany a doplňte vodou na normální koupelovou teplotu. Lázeň je příjemná a velmi účinná pro odmaštění pokožky na celém těle.

725 . Bílé zuby a pěkný úsměv

Občas použít místo pasty tabletky živočišného uhlí. Má výbornou čisticí schopnost a zuby po něm výrazně zbělí.

726 . Kosmetika na pihy - lihový výtažek

Květ měsíčku	1 díl
Petržel(kořen nastrohat)	1 díl
Výhonky borovice	1 díl

Naložit do čerstvého líhu, dát na 5 dnů na slunce. Každý den protřepat. Po pěti dnech uložit do dobře uzavřené lahvičky a potírat místa, kde se pihy vyskytují.

727 . Pihy - výtažek

50 g nastrohaného křenu se nechá 24 hod. stát v 1/2 l octa. Tímto se večer omývá obličej.

728 . Pihy - lihový výtažek

20 g netřeskového listí nakrájíme na drobné kousky, naložíme do 100 g líhu a necháme stát 7 dnů. Potom scedíme, vymačkáme a výtažkem natíráme pihy 3x denně.

729 . Pihy - voda

Březová voda je hlavně prostředkem kosmetickým. Potíráme jí pihy.

730 . Kuří oka a bradavice - šťáva

Šťáva vytlačená z čerstvé nati rosnatky se používá proti bradavicím a kuřím okám.

731 . Bradavice - potírání

Čerstvě skrojeným stroužkem česneku potírat bradavici několikrát denně.

732 . Bradavice - mast

Šalvěj	1 díl
Vratič	1 díl
Řepík	1 díl
Mořská cibule	1 díl
Řebříček	1 díl

Komonice	1 díl
Měsíček	1 díl
Lněný olej	1 díl
Dančí lůj	1 díl

Směs bylin se dobře promíchá a rozdrťí na prášek, vše se dá do rozpuštěného oleje a dančího loje a nechá se přejít varem. Při vychladnutí do vlašna se vše řádně promíchá a nechá vystydnout.

Bradavice 3x denně potírat a postižené místo převázat, aby se nic neumastilo.

733 . Bradavice - mast

1/8 l sádla škvařeného (vepřového)

10 cm mořské cibule

20 ks zahradních měsíčků

Vyvařit 1 lžici dubové kůry v 1/8 l vody. Po scezení přidat trochu vývaru do sádla nebo

1/16 másla

1/16 medu

10 ks měsíčků

trochu šalvěje

trochu řebříčku

trochu heřmánku

Vše smísit a vytvořit mast. Bradavice potírat.

734 . Rozpukaná kůže - potírání

Hrst sladkých mandlí se oloupe a za pomalého přidávání vody se roztlučou v hmoždíři a přidá se přiměřené množství vody a vše se přecedí. To, co zbyde na sítku se trochu rozředí vodou a potírá se tím rozpraskaná kůže.

735 . Zjemnění kůže - omývání

Ke zjemnění kůže na rukou i nohou (drsná nebo rozpukaná) doporučuje se na noc omývat práškem z kaštanů.

736 . Rozpukané rty a kůže - potírání

Odvar z 20 g semen kdoule, vařených v 1/8 l vody je dobrým prostředkem proti rozpukané kůži a rtům.

nebo

50 g semen kdoule pokrájených, máčených ve stejném objemu vody až obsah zrosolovatí. Tímto roztokem pak potíráme kůži nebo rty.

737 . Ztvrdlá pokožka - oblady

Při ztvrdnutí kůže přestanou působit potní žlázy, kůže puká, což je velmi bolestivé. Doporučují se oblady z měkkého tvarohu. Tvaroh kůži změkčí, působí do hloubky a dodává kůži výživu lépe než glycerin.

Na plátno nanese se měkký tvaroh, přiloží se na tvrdou kůži na noc, převážeme šátkem a necháme působit do rána.

738 . Tvrdá kůže na patách, mozoly

Heřmánek	1/4 dílu
Divizna	1 díl
Lnice	1 díl
Mořská cibule	10 cm
Lněný olej	1 díl
Jelení lůj	1 díl

Jelení lůj a lněný olej se rozpustí, do tohoto se přidávají na prášek rozdrcené byliny. Vše se nechá 24 hodin ustát. Potom se vše znovu rozpustí, přelije přes síto, vymačká a do vymačkaného výluhu se přidá 1/4 čajové lžičky PEROBALSAMU. Vše se tře ve vodní lázni tak dlouho, až vznikne jemná mast, kterou uzavřeme do sklenic nebo do kelímku.

739 . Získání vitamínu "C" na zimu (používá se hlavně k masům)

5 kg oloupaných jablek - nastrouhaných, 300 g křenu nastrouhaného, 1/2 kg cukru a 200 g octa, osolí se podle chuti a vše se promísí. Pak směs nandáme do sklenic, uzavřeme celofánem nebo víčkem omnia. Nesterilizujeme díky chytocidním vlastnostem křenu se vůbec nekazí.

740 . Ostružinová šťáva (osvěžující nápoj)

Sirup zředěný vodou poskytuje osvěžující nápoj hlavně pro nemocné.

741 . Bylinná lázeň - koupel

Aron s listem	10 g
Senné strusy	30 g
Smrkové jehličí	10 g
Kopřiva žahavnka	20 g
Heřmánek	15 g
Přeslička	15 g

1/2 kg směsi spaříme vařící vodou (2litry), necháme 10 min. ustát, scedíme a vlijeme do koupele.

Tato lázeň se též užívá při rheumatismu, svalové dně a celkové slabosti.

742 . Mrkvový džus

1 1/2 l vody

1 pol. lžičce kyseliny citronové

1/2 kg mrkve

Vše dáme do papinova hrnce, asi 1/2 hod. vaříme, pak vše rozmixujeme. Přidáme 5 litrů vody, 2 - 3 pol. lžičce cukru, vlijeme k tomu 1 karotelu. Vše se scedí a vlije do čistých lahví s patentními uzávěry. Uchováme v chladnu.

743 . Likér z černého bezu

2,5 kg bezu(plod) se opere, pak se na opané kuličky bezu nalije 2 1/2 l vody a nechá se hodinu vařit. Celá směs se nechá 24 hodin stát a pak se scedí a mírně vymačká. Do získané šťávy se přidají 2 vanilky (možno i 2 vanilkové cukry) a 1 kg krystalového cukru. Vše se znovu 1/2 hod. nechá vařit za občasného míchání. Po vystydnutí se přileje 1/2 l rumu, dobře se promíchá. naleje se do lahví a dobře uzavře.

Užívání:

14 dnů ráno a večer 1 likér. skleničku

14 dnů vynechat a opět 14 dnů užívat

Blahodárně působí na nervy, páteř, klouby a hlavně čistí krev a cévy.

744 . Posilující koupel

Nať majoránky	20 g
Nať kmínu	20 g
Nať řebříčku	20 g
Nať levandule	20 g
Nať rozmarýny	20 g

Toto množství se vaří 15 min. ve 2 litrech vody. Scezené lijeme do vany a přidáme trochu alpy. Doplníme vodou a koupeme se.

745 . Posilující koupel

Do vody se dá 5 lžiček borovicového, lihového extraktu. Má stejný účinek jako koupel z borovicových výhonků.

746 . Osvěžující nápoj - vinný extrakt

2 hrsti prvosenky zalijeme 1 l dobrého vína, necháme 1/2 dne stát a scedíme. Pijeme večer 1 sklenku.

747 . Osvěžující nápoj

Velmi osvěžující nápoj je malinový ocet takto připravený: 2 l malin se polijí 1/2 l vinného octa a 1/2 l vody, nechá se 24 hod. stát. Pak se vše protlačí strojkem. Po vychladnutí se přidá 1/2 kg cukru a 1/2 l octa (ocet přidat dle chuti), znovu směs vaříme, přičemž se sbírá pěna. Po schladnutí se plní do čistých lahví.

748 . Osvěžující nápoj pro nemocné

Bobule dříváku se rozvaří, šťáva z nich vytlačená se nechá 3 dny na chladném místě a potom se svaří s poloviční dávkou cukru. Nalijeme do lahví. Do každé lahve na šťávu, kterou chceme uchovat, se nalije vrstva tabulového oleje, který se před upotřebením vatou odsaje.

749 . Pampeliškový med

300 květů pampelišek převaríme a 1 1/2 l vody, 1 kg cukru 1/4 hod. a necháme 24 hod. stát. Přecedíme přes hadřík a vaříme na slabém ohni asi 1/2 hod.

750 . nebo

150 pampelišek, stejné množství plicníku, ale musíme dát 1 1/2 kg cukru.

751 . nebo

150 pampelišek, plicník, jitrocel (od každé byliny stejný díl) a 1 1/2 kg cukru.

752 . nebo

150 pampelišek, smrkové výhonky a plicník a 1 1/2 kg cukru.

753 . Med na průdušky

Prvosenka	1 díl
Podběl	1 díl
Plicník	1 díl
Popenec	1 díl
Mateřídouška	1 díl
Dobromysl	1 díl
Pampeliška květ	1 díl
Výhonky smrkové	1 díl
Lipový květ	1 díl
Řeřicha luční	1 díl
Máta	1 díl
Jitrocel	1 díl

Do lahve (5 l) dáme vrstvu bylin a vrstvu cukru. Byliny se dávají čerstvě nasbírané, operou se a nechají oschnout, pak se nastříhají do lahve. Byliny se namačkají asi 4 - 5 cm vrstva a zasype se 13 dkg cukru. Když je láhev plná, nechá se kvasit tak dlouho, až začnou byliny medovat. Pak se med slije a do zbytku se přilije 1/2 l vody a nechá se 1/2 hod. povařit. Vše se přecedí, pořádně vymačká a vzniká nektar na průdušky. Bereme ráno a večer polévkovou lžící.

754 . Med zdravotní

Plicník	1 díl
Popenec	1 díl
Dobromysl	1 díl
Řebříček	1 díl
Řepík	1 díl
Řeřicha luční	1 díl
Třezalka	1 díl
Komonice	1 díl
Divizna	1 díl
List jahodový	1 díl

List malinový	1 díl
List ostružinový	1 díl
Šípek květ	1 díl
Prvosenka	1 díl

Do 5ti litrové láhve dáme vrstvu bylin a vrstvu cukru. Byliny se dávají čerstvě nasbírané, operou se a nechají oschnout, pak se nastříhají do lahve. Byliny se namačkají asi 4 - 5 cm vrstva a zasypou 13 dkg cukru. Když je láhev plná, nechají se byliny kvasit tak dlouho, až začnou ode dna medovat. Pak se med slijí a do zbytku se přilije 1/2 l vody a nechá se 1/2 hod. vařit. Vše se přecedí, pořádně vymačká a vzniká nektar. Uložíme do čistých sklenic a bereme ráno a večer 1 lžící.