



OBSAH

CO JE TO PŘÍRODNÍ LÉČBA?	15
NATUROPATIE A ČTYŘI ROČNÍ OBDOBÍ	19
Zima	19
Telecí polévka na nachlazení.....	19
Pepřová mast.....	20
Propolis s máslem na snížení teploty.....	20
Inhalace při rýmě.....	21
Starodávny lék proti chřipce.....	22
Koktejl z jablečného octa	22
Zábal na snížení horečky	23
Užívání na kašel.....	24
Cibulový čaj k zapíjení	24
Citronová kúra	24
Obklad na uvolnění dýchacích cest	25
Lněné polštářky na uši	25
Hliněná voda.....	25
Hliněné obklady.....	26
Bylinná směs proti bolestem v krku.....	26
Recept Fjodora Šaljapina	26
Tibetská kaše	26
Ovesný kysel.....	27
Konopné “mlíčko”.....	27
Lék na onemocnění zažívacího traktu	28
Lněný nápoj	28
Kysel z ovesných krup.....	28
Jaro	30
Zelený kopřivový boršč.....	30
Nálev na odkašlávání	31
Kontrastní obklady na hrudní koš	32
Elixír z aloe	32
Jaterní čaj.....	33



Nápoj z hadího česneku	33
Nápoj na pročištění cév	33
Odvar z popence	34
Vlaštovičnicková léčebná kúra	35
Vlaštovičnickový nálev při léčbě rakoviny	36
Maska z nakládaného zelí	36
Kopřivová šťáva.....	36
Jarní čaj	36
Ranní elixír	36
Léto	37
Petrželové mléko a obklad.....	37
Petrželový aperitiv	38
Odvar na zhubnutí	38
Celerový salát pro muže	39
Petrželový a celerový čaj	39
Koprový nálev	39
Řepná lázeň na unavené nohy.....	40
Vápníkový likér	41
Vápníková směs proti alergii.....	41
Ostrý angreštový džem.....	41
Podzim	42
Šťáva z černé ředkve	42
Čaj z kořenů slunečnic	43
Bulharská směs proti nadýmání	43
Lavrik.....	43
Vinný nápoj na srdce	44
Víno na zlepšení chuti k jídlu.....	44
Směs na zlepšení krevního obrazu	44
Směs proti studeným rukám	45
Zeleninový “draselný vývar”	45
Obklad proti kašli.....	46
Mast proti kašli	46
Lněný nápoj proti kašli.....	46
Směs na ředění hlenů	46
Lék na chronický kašel.....	47
Čaj na trávení	47
Směs ze smrkové smůly	48





Mimosezonní období	48
Chutné jídlo na zlepšení činnosti střev	50
Recept na čistou pleť	50
Americký čaj	51
Pročišťující nápoj	51
Přikládání pijavic	52
Nemoc, která se vrací	55
Čaj při léčbě tuberkulózy	55
Čaj na povzbuzení funkce plic	56
Omlazující nápoj z myrty	56
Lék ze šťávy z aloe	56
Ach, jak se mi točí hlava	56
Nálev na anémii	57
Starý ukrajinský recept	58
Řepný kvas	58
Pšeničné klíčky proti únavě	59
Odvar z pískavice	60
Draselný vývar pro zlepšení nálady	60
Lázeň z mořské soli	60
Pryskyřicový krém	60
Složité extrakt	61
Sedm způsobů boje s vysokým krevním tlakem	61
SEDM ZÁZRAKŮ PŘÍRODY	63
Citron	63
Citronovou šťávu pijte následujícím způsobem.	65
Bělící maska	65
Směs na problémy se štítnou žlázou	66
Citronové klyzma	66
Citronový salát pro muže	67
Lék na ozdravení hlasivek	67
Česnek	67
Francouzská směs při revmatizmu a zánětu kloubů	68
Léčivý česnekový salát	68
Česnekové mléko	68
Olivový olej	69
Olivový olej s citronovou šťávou	69
Recept na rozpuštění žlučových kamenů	70



Mořská sůl	70
Koupele v mořské soli	71
Maska z mořské soli.....	71
Mrkev	72
Zábál na onemocnění cystami	73
Zábál z červené mrkve	73
Salát při problémech s růstem	73
Směs na obnovení složení krve	74
Pikantní mrkvový salát.....	74
Zelí	75
Zelná inhalace.....	76
Hojivé obklady a ústní vody	76
Omlazovací maska	77
Obklad na bolavá záda	77
Brokolice na snížení cholesterolu	78
Recept na pravidelnou funkci střev	78
Magnézie	78
Magnézie k léčení jater.....	79
Magnéziová čistící směs	80
Lék na zvýšení zásaditosti krve	80
Zalmanovův recept.....	81
Směs proti bolestem hlavy.....	81
Lék na problémy s prsní žlázou.....	81
NERVY, NERVY	83
Deprese	83
Nespavost	85
První pomoc při nespavosti	86
Podrážděnost a nervozita	88
Střídání nálad	90
Čaj z květů levandule	92
Oves (Avena sativas)	93
Ovesná tinktura.....	94
Ovesný odvar	94
Ovesná koupel	94
Kozlík lékařský (Valeriana officinalis)	94
Kozlíkový čaj.....	95
Kozlíková koupel.....	95



Chmel (<i>Humulus lupulus</i>)	96
Čaj z chmelových šišek	96
Pasiflora neboli mučenka (<i>Passiflora incarnata</i>)	97
Uklidňující směs	97
Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>)	98
Meduňkový čaj.....	98
Meduňková lázeň.....	99
Levandule lékařská	99
Levandulový čaj	100
Levandulová lázeň	100
Citroník hořký	100
Čaj z hořkého pomeranče.....	101
Třezalka tečkovaná (<i>Hypericum perforatum</i>)	102
Třezalkový čaj.....	103
Třezalkový odvar	103
Třezalkový olej	103
Violka trojbarevná (<i>Viola tricolor</i>)	104
Čaj z violky trojbarevné	104
Lázeň z violky trojbarevné	104
Rozchodnice růžová, lidově zlatý kořen	105
Extrakt z rozchodnice	105
Mírně povzbuzující nálev z rozchodnice	105
Hořec žlutý (<i>Gentiana lutea</i>)	106
Čaj z hořce žlutého	106
Studený výluh z hořce.....	106
Zeměžluč lékařská (<i>Centaurium erythrae</i>)	107
Čaj ze zeměžluče lékařské	107
Studený výluh ze zeměžluče.....	107
Řepík lékařský (<i>Agrimonia eupatoria</i>)	108
Řepíkový čaj.....	108
Řepíková směs	108
Směs při hormonální formě deprese.....	109
Směs užitá jako čaj.....	109
Účinná směs.....	110
Skořicová tinktura.....	110
Bylinné směsi	110
Třezalkový čaj.....	110
Směs jmelí a hlohu.....	110



Směs truskavce a mateřídoušky	111
Nervový čaj	111
Nervová koupel	111
Nervová mast	112
BÍLÁ JAKO SNÍH, HEBKÁ JAKO HEDVÁBÍ	113
Ekzémy	114
Celková léčba	114
Nálev proti dětskému ekzému	114
Nálev pro dospělé	114
Paracelsův recept na ekzém	115
Žlučopudný čaj	115
Nálev vhodný před obědem	115
Otruby proti ekzému	116
Magnézie proti ekzému	116
Zábal proti ekzému	116
Lék k očištění jater	117
Lokální léčba	117
Recept na suchý ekzém	117
Mast svatě Hildegady k léčení prasklin na kůži, způsobených ekzémem	118
Vrbový odvar na ekzém	118
Olej ze zelených vlašských ořechů	118
Uhrovitost	119
Odvar proti akné	119
Čaj na trudovitost	120
Směs na dodání zinku	120
Čaj z puškvorce	121
Maska z kaliny	121
Řebříčková maska	121
Hliněná maska	122
Nežity a další onemocnění kůže	122
Recept na pročištění krve	122
Cibulový obklad na nežity	123
Lupénka	123
Prášek na čištění jater	123
Zevní léčba lupénky	123
Směs proti lupénce	124



Zábal k vyloučení jedovatých látek z organismu ..	124
Napářka proti lupénce.....	124
Odvar proti lupénce.....	125
Mast proti lupénce	125
Extrakt ze sofony japonské	125
HLÍNA	126
Koloidní roztok	130
Léčivé hliněné kuličky	131
“Hliněný obvaz” na spáleniny	131
Hliněné obklady.....	132
Teplý obklad	132
Obklad při bolestech hlavy	132
Obklad při onemocnění prsní žlázy.....	133
Léčba hlinou při bolestech nohou	133
Hliněná koupel.....	134
Krém po hliněné koupeli	134

