

Spis treści

O ZIOŁOLECZNICTWIE SŁÓW KILKA	11
Napary, odwary i proszki	12
Zioła przez skórę – okłady i kąpiele	14
A jednak... uwaga na zioła!	14
SPIS RECEPTUR WEDŁUG SCHORZEŃ	17
A	19
Anemia	19
Herbatka pokrzywowa	19
Kiszony barszcz czerwony	20
Miołek pokrzywowy	21
Miód ziołowy	21
Pokrzywa o smaku szpinaku	22
Zioła na odtrucie organizmu po antybiotykach	22
Astma	23
Mieszanka na astmę i bronchit	23
Nalewka czosnkowa I	23
Nalewka selerowa	23
Napar przy astmie	24
Awitaminoza	24
Wino z cebuli	24
B	25
Bezsenna	25
Herbatka przy bezsenności	25
Herbatka z melisy	25
Mieszanka na bezsenną Marii Treben	26
Mieszanka uspokajająco-nasenna	26
Nalewka z dziurawca	27
Napar przy bezsenności	27
Napar uspokajający	27
Odwar na bezsenną	28
Zioła do kąpieli	28
Zioła uspokajające I	29
Biegunka	29
Herbatka z kobyłaka (szczawiu lancetowatego)	29
Likier orzechowy	29
Napar z cząbrku	30
Syrop orzechowy	30
Zioła przeciwbiegunkowe	30
Blizny	31
Okłady z naparu huby brzozej lub z oleju rycynowego	31
Ból ucha	32
Napar z bluszczu	32
Ból zęba	32
Nalewka z pietruszki	32
Bóle gardła i migdałków	32
Herbatka z szaławii do płukania gardła	32
Nalewka propolisowa	33
Nalewka szaławiowa	35
Płukanka na chore gardło	35
Bóle głowy i migrena	35
Maść majerankowa	35
Napar przy migrenie	36
Bóle kości i stawów	36
Kąpiel ze skrzypu	36
Nalewka z kwiatów dziewanny wielkokwiatowej	37
Nalewka z żywokostu	37
Olej rumiankowy	37
Bóle kręgosłupa	38
Kąpiel w wywarze z rozmarynu	38
Kąpiel z dodatkiem igieł świerkowych	38
Brak apetytu	38
Herbatka z ziela szanty	38

Nalewka z kwiatów słonecznika	39
Napar majerankowy	39
Wino jałowcowe I	40
Wino jałowcowe II	40
Wino piołunowe	40
Woda melisowa	41
Zioła gorzkie	41
D	42
Drżenie kończyn	42
Kąpiel z dziurawca	42
Kąpiel z krwawnika	42
Dusznicza bolesna	42
Mieszanka ziołowa przy dusznicy	42
Nalewka z głogu	43
Dychawica oskrzelowa	43
Herbatka przy zapaleniu oskrzeli i dychawicy oskrzelowej	43
Napar przy dychawicy oskrzelowej	43
E	44
Egzema	44
Kąpiel z drożdży i kapusty	44
Maść lawendowa	45
Maść propolisowa	45
Napar ze skórek jabłek	45
Epilepsja	46
Zioła Czesława Klimuszki na padaczkę	46
G	47
Gościec	47
Nalewka z rzepiku	47
Grzybice	47
Maść nagietkowa	47
H-J	48
Hemoroidy	48
Zioła przeciw hemoroidom	48
Jajniki i macica – schorzenia	48
Ziołowa mieszanka poprawiająca pracę jajników	48
K	49
Kac, zatrucie alkoholowe	49
Herbatka z macierzanki przy alkoholizmie	49
Nalewka z arcydzięgla	49
„Odruta” wódka	49
Kamica moczowa	50
Kąpiel ze słomy owsianej	50
Nalewka cebulowa	51
Zioła przy kamicy moczowej	52
Kamica żółciowa	52
Sposób na rozpuszczenie błota i kamieni żółciowych	52
Karmienie piersią	53
Wodny wyciąg kminku dla karmiących matek	53
Kaszel	53
Mieszanka przeciwkaszlowa	53
Miodek cebulowy	54
Napar z kwiatów tymianku na kaszel	54
Syrup cebulowy	54
Syrup z babki lancetowatej I	55
Syrup z czarnej rzodkwi	55
Syrup z buraczków	55
Katar	56
Wino z czosnku niedźwiedziego przeciw zalegającej flegmie	56
Kolka jelitowa	57
Zioła w kolce jelitowej	57
Krążenie krwi	57
Nalewka z krwawnika	57
Zioła regulujące krążenie krwi	58
Krwiomocz	58
Odwar na krwiomocz	58

Ł	59
Łupież	59
Napar ze skrzypu na łupież	59
Odwar z liści babki lancetowatej	59
M	60
Miażdżycy	60
Nalewka czosnkowa II	60
Napar przy miażdżycy	60
Zioła z arniką (miażdżycy kończyn dolnych)	61
Mieszanka ziołowa przy miażdżycy naczyń krwionośnych	61
Moczenie mimowolne u dzieci	62
Ciastka z pokrzywą	62
Herbatka na moczenie nocne	62
Moczopędne działanie	63
Herbatka moczopędna I	63
Napar moczopędny	63
Wino z czarnego bzu	64
Napar z pięciu kwiatów	64
Wino jałowcowe III	64
N	65
Nadciśnienie	65
Bezsolna kapusta jałowcowa dla nadciśnieniowców	65
Nalewka z kozłka lekarskiego	66
Napar przy nadciśnieniu	66
Zioła na nadciśnienie I	67
Zioła na nadciśnienie II	67
Zioła na nadciśnienie III	67
Mieszanka ziołowa	67
Nadkwasota	68
Napar przy nadkwasocie	68
Napar przy niestrawności	68
Nadpobudliwość płciowa	69
Napój piwny z chmielu	69
Nerki – schorzenia	69
Herbatka lipowa	69
Sok selerowy	70
Sok z brzozy	70
Sok z surowego ziemniaka	71
Zioła na zapalenie nerek i pęcherza	71
Herbatka ziołowa na poprawienie pracy nerek	72
Herbatka moczopędna II	72
Ziółka z miodem na nerki	72
Herbatka z miodem na piasek nerkowy	72
Nerwica, stany nerwicowe	73
Mieszanka przeciwnerwicowa	73
Napar z dodatkiem mięty	73
Napar z dziurawca na nerwy	74
Napój drożdżowy na nerwicę i przy wyczerpaniu	74
Mieszanka uspokajająca	74
Nerwica serca	74
Ziółka na spokojne serce	74
Napar przy nerwicy serca	75
Mieszanka na nerwicę serca	75
Nerwica żołądka	75
Herbatka przy nerwicy żołądka	75
Napar przy nerwicy żołądka	76
Wino z chrzanu	76
Zioła rozkurczowe	76
Niedoczynność tarczycy	77
Nalewka aloesowa	77
Niestrawność	78
Kminikówka	78
Niskie ciśnienie	78
Cytrynowy napój uzdrawiający	78
Nogi zmęczone	79

Odwar na zmęczone nogi	79
Odwar z liści podbiału na opuchnięte stopy	79
O	80
Oczy zmęczone	80
Aloes i świetlik na zmęczone oczy	80
Napar z suchych liści aloesu	80
Zioła do okładów na oczy	81
Zioła na oczy	81
Oczyszczające działanie	81
Nalewka z przetacznika	81
Syrup z babki lancetowatej II	82
Odleżyny	82
Ocet szałwiowy	82
Sposób na rany odleżynowe	82
Odmrożenia	83
Maść z owoców jemioli przeciw odmrożeniom	83
Oparzenia	83
Olej dziurawcowy I	83
P	84
Pasożyty jelit	84
Sałatka z ziemniaków	84
Pielęgnacja rąk	84
Emulsja do pielęgnacji popękanych dłoni	84
Pielęgnacja skóry	85
Kąpiel maślanowa	85
Kąpiel oczyszczająca skórę	85
Kąpiel z dodatkiem mąki	85
Napar z przytulii na jędrną skórę	86
Pielęgnacja twarzy	86
Maseczka do cery tłustej i trądzikowej	86
Maseczka jabłkowa do cery tłustej	87
Maseczka miodowo-białkowa do cery tłustej	87
Maseczka regenerująca do cery tłustej	87
Maseczka twarogowo-bananowa	88
Maseczka z glinki do skóry suchej	88
Maseczka z kapusty	89
Maseczka z twarogu i pietruszki	89
Odświeżający odwar z rumianku	89
Odwar ziołowy do przemywania twarzy	89
Okład regenerujący do zmęczonej skóry	90
Olej dziurawcowy II	90
Pielęgnacja włosów	90
Kompres regenerujący na włosy	90
Nalewka na porost włosów z pokrzywy	91
Nalewka pokrzywowa	91
Napar z rumianku do jasnych włosów	91
Płukanka do włosów przetłuszczających się	92
Płukanka wzmacniająca włosy	92
Wywar do mycia włosów o. Sebastiana Kneippa	92
Ziołowe płukanki wzmacniająco-koloryzujące do włosów	92
Porażenia, zanik mięśni	93
Olej tymiankowy	93
Prostata	94
Zioła na przerost prostaty	94
Przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze działanie	94
Nalewka cebulowo-propolisowa	94
Przeciwgorączkowe działanie	95
Cytrynada	95
Napój z suszonych malin	95
Przeciwnowotworowe działanie	95
Odwar z nagietka	95
Przeciwobrzękowe działanie	96
Mieszanka przeciwobrzękowa I	96
Mieszanka przeciwobrzękowa II	96
Przeciwpotne działanie	97

Nalewka ze skrzypu (na pocenie stóp)	97
Przeciwskurczowe działanie	97
Herbatka rumiankowa	97
Wino melisowe	98
Przeczyszczające działanie	98
Syrop jabłkowy	98
Przewód pokarmowy – schorzenia	99
Syrop pokrzywowy	99
Przeziębienie i grypa	99
Herbatka napotna przy przeziębieniu	99
Lemoniada (do picia dla gorączkujących)	99
Mieszanka chroniąca przed przeziębieniem	100
Mleko z czosnkiem i miodem na silne zaflegmienie	100
Nalewka z czarnego bzu	101
Napój rozgrzewający przy przeziębieniu	101
Rozgrzewający napar z kwiatów czarnego bzu	101
Rozgrzewający napar z kwiatów dziewanny	102
Rozgrzewający napar z kwiatów lipy	102
Zioła napotne	103
Ziołowa herbatka rozgrzewająca	103
R	104
Rany, skaleczenia, owrzodzenia	104
Olej z majeranku	104
Rekonwalescencja	104
Wino szpinakowe	104
Reumatyzm, bóle reumatyczne	105
Napar na reumatyzm	105
Rozgrzewające działanie	105
Nalewka jeżynowa	105
S	106
Serce – schorzenia	106
Napar lawendowy	106
Sok cytrynowy z chrzanem	106
Wino z zielonej pietruszki św. Hildegardy	106
Wino z żółtej prymulki	107
Skaza moczanowa	107
Zioła w skazie moczanowej	107
T	108
Trawienie – na poprawę, dolegliwości	108
Barszcz biały zakwaszany na mące razowej	108
Herbatka na gładką skórę	108
Herbatka z mięty pieprzowej	109
Kwas chlebowy	109
Nalewka z tataraku	110
Napar z chmielu	110
Napój imbirowy na dobry początek dnia	111
Orzeźwiająca herbatka egzotyczna	111
Syrop piołunowy	111
Wino z bobrka	112
Wino z mniszka	112
Zioła na zwiększenie perystaltyki jelit	112
Zioła żołądkowe	112
Zioła żołądkowo-trawienne	113
Trądzik, wypryski, problemy skórne	113
Herbatka na wypryski skórne	113
Herbatka z bratka na trądzik	114
Herbatka z dziurawca i poziomki	114
Kąpiel szalwiowa	114
Kąpiel ślazowa	115
Kąpiel w krochmalu	115
Kąpiel z tymianku	115
Napar na problemy ze skórą	116
Okłady z naparu ze skrzypu na swędzącą skórę	116
Olej dziurawcowy III	116
Półkąpiel na poprawienie stanu skóry	116

U	117
Uspokajające działanie	117
Napar z liści czarnej porzeczki	117
Wino walerianowe (z kozłka)	118
Zioła uspokajające II	118
W	119
Wątrowa – schorzenia	119
Herbatka z gałką muszkatołową	119
Nilewka ziołowa na wątrobę	119
Zioła na wątrobę	120
Ziółka wątrobowe	120
Wrzoły żołądka i dwunastnicy	120
Napar na wrzody żołądka	120
Ołwar ziół w chorobie wrzodowej	121
Nipój z miodem przy wrzodach	121
Recepta przy wrzodach żołądka	121
Wykrztuśne działanie	122
Herbatka wykrztuśna przy zaflegmieniu	122
Napar z bratków	122
Wypadanie włosów	122
Macerat według przepisu francuskiego	122
Napar ziołowy na wypadanie włosów	123
Cdwar z liści orzecha na wypadanie włosów	123
Wzmocnienie odporności	123
Francuskie wino z selera	123
Nieszanka miodowa	123
Nalewka bursztynowa	124
Nalewka z dzikiej róży	124
Pasta twardogowa dr Budwig	124
Siłatka z mniszka dla zmęczonych	125
Srop z mniszka	126
Wino z aloesu	127
Wino z owoców róży	127
Viosenna herbatka oczyszczająca	128
Zioła na wzmocnienie	128
Z	129
Zaburzenia miesiączkowania	129
Napar z przywrotnika pospolitego	129
Zaburzenia pigmentacji	129
Nalewka z tui	129
Sok z glistnika na brodawki	130
Zapalenie oskrzeli	130
Zioła przy zapaleniu oskrzeli	130
Zapalenie pęcherza moczowego	130
Zioła na zapalenie nerek i pęcherza	130
Zioła przy zapaleniu pęcherza	131
Zaparcia	131
Musli jabłkowo-marchewkowe	131
Musli z otrąb i jogurtu	131
Musli z otrąb i owoców	132
Zgaga	132
Ziółka na zgagę	132
Ż	133
Żołądek i jelita – dolegliwości	133
Nalewka orzechowa	133
Napar przy opuszczeniu żołądka i przeczulicy	133
Żółciopędne działanie	134
Srop chrzanowy	134
Żylaki	134
Rozgotowana cebula na stłuczenia i rany żylakowe	134
O AUTORCE	135