

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5	Proszek jałowcowo-pokrzywowy na osłabienie organizmu i za wysoki poziom cukru we krwi	32	Maść na opryszczkę	43	Ziola dla nerwuszków	59
część pierwsza				Maść koniczynowa na opuchlizny	44	Nalewka z dziurawca na chandrę	59
KRÓTKI NIEZBĘDNIK	8	Wino czystkowe na poprawę odporności	33	Kąpiel uśmierzająca świąd i łagodząca egzemę	45	Nalewka kolendrowa na wyciszenie	60
część druga		Nalewka z hyzopu na infekcje gardła	33	Kompres na ropnie, owrzodzenia i czyraki	45	Nalewka walerianowa	60
PRZEPISY	16	Krople ułatwiające oddychanie	34			Uspokajająca kąpiel ziołowa	61
		Domowe tabletki na kaszel	34	Nerki, oczyszczanie z toksyn	46	Relaksująca herbata na miły wieczór	61
ABC DOBORU ZIOŁ	20	Bóle mięśni i stawów, bóle reumatyczne	36	Wino jałowcowe na prawidłową pracę nerek	46	Nalewka na bezsenność	62
		Kasztanowa papka na bóle reumatyczne	36	Szybkie wino jałowcowe	47	Wino na bezsenność	63
ŁATWE PRZEPISY NA ZIOŁOWE MIESZANKI	24	Kasztanowa nalewka na bóle reumatyczne	36	Wino ze świeżych jagód jałowca	47	Ziola na okres przekwitania	63
ZDROWIE	24	Kąpiel jałowcowa na reumatyzm, artretyzm i wypryski skórne	37	Ziołowa mieszanka moczopędna	48	Larendogra – królewska nalewka odmładzająca	64
		Nalewka z jałowcowa na artretyzm	37	Wino pietruszkowe św. Hildegardy z Bingen	48	Jałowcowa kąpiel na zmęczone stopy	67
Słaba odporność, przeziębienie, grypa	24					Okład na oczy z babki lancetowatej	67
Syrop z tymianku na kaszel suchy i mokry	25	Oleje do masażu	38	Poprawa trawienia, problemy żołądkowe	49	URODA	68
Syrop z koniczyny na infekcje gardła	25	Olej z kwiatów i pąków dziurawca do masażu	38	Nalewka z dziurawca na problemy żołądkowe	49	Stokrotkowy płyn do higieny intymnej	68
Syropy z kwiatów mniszka na kaszel	26	Afrodyzjakowa mieszanka olejowa do masażu	39	Intrakt z ruty na poprawę trawienia	50	Lniana maska do suchych dłoni	69
Szybki syrop na kaszel z kwiatów mniszka	26	Lawendowy olejek do masażu relaksacyjnego	39	Ziola przeciw zaparciom	51	Maska pielęgnacyjna na porost włosów	70
Syrop z mniszka lekarskiego na kaszel – przepis dla cierpliwych	27			Macerat gorczycowy na zaparcia	51	Brzozowa odżywka na łupież	70
Syrop z pędów sosny na przeziębienie i odporność	28	Stłuczenia, obrzęki, rany i problemy skórne	40	Ziola wiatropędne	52	Rumiankowo-cytrynowa odżywka do włosów	71
Miodowy syrop z babki lancetowatej na przeziębienie	30	Kompres z hyzopu na stłuczenia	40	Nasiadówka na hemoroidy	52	Odżywcza maska przeciwko rozdławianiu się włosów	71
Syrop wykrztuśny z babki lancetowatej	30	Okłady z liści babki lancetowatej na uszkodzenia skóry	40	Wzmocniający sok z jarzębiny (na hemoroidy)	53	Odżywka wzmacniająca włosy	72
Syrop z czosnku niedźwiedziego na grypę i przeziębienie	31	Kasztanowa nalewka octowa na obrzęki i poprawę krążenia w nogach	41	Nalewka bazyliowa na poprawę trawienia	54	Naturalna pianka do kręconych włosów	72
Syrop z czosnku niedźwiedziego na grypę i przeziębienie – wersja dla leniuszków	31	Olej dziurawcowy na rany i oparzenia	41	Ziołowe wino na poprawę trawienia	54	Naturalny szampon do włosów	73
Wywar z bazylii na zalegającą flegmę	32	Przeciwgrzybicza kąpiel dla stóp	42	Nalewka kminkowa na poprawę trawienia	55	Peeling z gorczycy	73
		Mazidło przeciw świerzbomcom	42	Wino regulujące trawienie	55	Cukrowy peeling z jarzębiny dla cery trądzikowej	74
		Napar na zmęczone i opuchnięte powieki	43	Wino lawendowe na poprawę apetytu	56	Energetyzujący peeling pokrzywowy	74
				Likier miętowy na bóle brzucha	56	Delikatny peeling kwiatowy	75
				Poprawa nastroju, wyciszenie, relaks	58	Ujędrniająca jarzębinowa maseczka dla zmęczonej cery	75
				Kojący napar z dziurawca i mięty	58		

Odświeżająca maseczka z babki lancetowatej	76	Gorczyca biała	113
Maseczka z kozieradki dla cery trądzikowej	76	Hyzop lekarski	117
Maseczka z ruty na cerę naczynkową	78	Jałowiec pospolity	121
Odmładzająca maseczka lawendowa	78	Jarzębina (jarząg pospolity)	127
Lniana maseczka nawilżająca	79	Kminek zwyczajny	133
Odświeżająca maseczka miętowa	79	Kolendra siewna	137
Jarzębinowy tonik do cery tłustej	80	Koniczyna łąkowa (czerwona)	141
Odświeżający tonik kwiatowy	80	Kozieradka pospolita	145
Tonik do cery naczynkowej	81	Kozłek lekarski	151
Tonik bazyliowy do cery trądzikowej	81	Kruszyna pospolita	155
Tonik z kwiatów mniszka lekarskiego	82	Lawenda lekarska	159
Pietruszkowy tonik do cery wrażliwej	82	Len zwyczajny	163
		Lipa drobnolistna	167
		Lubczyk ogrodowy	171
Higiena jamy ustnej	84	Melisa lekarska	175
Ziołowa pasta do zębów odświeżająca oddech	84	Mięta pieprzowa	179
Antybakteryjna pasta do zębów z cynamonem	85	Mniszek lekarski	183
Pasta do zębów wzmacniająca szkliwo	85	Nagietek lekarski	187
Pasta do zębów z solą morską	86	Ogórecznik lekarski	191
Domowy odświeżacz do ust	86	Pietruszka zwyczajna	195
Antybakteryjny płyn do płukania ust z rozmarynem	87	Pokrzywa zwyczajna	199
		Rozmaryn lekarski	205
		Rumianek pospolity	209
		Ruta zwyczajna	213
		Serdecznik pospolity	217
		Skrzyp polny	221
		Stokrotka pospolita	225
		Szałwia lekarska	229
		Tymianek pospolity	233
część trzecia			
ZIOŁA	88		
Babka lancetowata	91	PODZIĘKOWANIA	236
Bazyli	95	BIBLIOGRAFIA	237
Czosnek niedźwiedzi	99	ŹRÓDŁA ZDIĘĆ	237
Czystek siwy	103		
Dziurawiec zwyczajny	107		