

OBSAH

Příběhy přírodních fytobiotik	13
Co to vlastně působí?	20
Fytobiotický svět	26
Jak používat tuto knihu	31

PRAKTICKÁ ČÁST

Příroda v kuchyni a podpora naší imunity	37
Koření – mezi potravinou a lékem	39
Antibiotický význam hořčice	44
Bez černý: kosmatice a žahour	46
Brokolice	47
Brusinka	48
Cibule kuchyňská	50
Citron	52
Česnek	53
Česnek medvědí	55
Dobromysl neboli oregano	58
Jablko	60
Jančova antibiotická směs do zimních čajů	62

Jeřabiny	64
Křen	66
Kurkuma	71
Lichořeřišnice	73
Lipové bonbony	75
Majoránkové máslo	77
Máta	78
Mrkev	80
Muškatový oříšek	81
Ovesné vločky	83
Polníček	84
Potočnice	86
Propolis	87
Skořice	88
Vavřín	90
Zázvor	92
Zelí	97

FERMENTACE

Fermentace a její antibiotický a antivirotický význam	100
Mrkev se zázvorem	102
Antibiotické a antivirové sklenice	103

HOUBY

Houby	108
Březovník obecný	109
Hlíva ústřičná	110

Housenice čínská	112
Houževnatec jedlý (shiitake)	113
Korálovec ježatý	114
Kotrč kadeřavý	115
Lesklokorka ploská	116
Penízovka provázková	117
Penízovka sametonohá	118

MEDY A OCTY

Med proti virům a mikrobům	120
Manukový med: univerzální přírodní prostředek	124
Med křenový	126
Med pampeliškový	127
Med s andělikovým kořenem	128
Med s dobromyslí	129
Med s klanopraškou	130
Med s kopřivou	131
Med s kurkumou	132
Med s majoránkou	133
Antibiotické a antivirové octy	134

DOMÁCÍ OCTY

Jablečný ocet	136
Levandulový ocet	138
Lichořeřišnicový ocet	138
Ocet podle Mattioliho	139
Ocet podle Paracelsa	139
Specialita: Ocet čtyř zlodějů	140
Tymiánový ocet	140

PRŮMYSLOVĚ VYRÁBĚNÉ OCTY

Balzamický ocet	141
Lihový ocet	142
Rýžový ocet	143
Sladový ocet	143
Umeocet	144
Vinný ocet	145

OLEJE

Antibiotické a antivirové oleje	148
Přírodní oleje	151
Arganový olej	152
Dýňový olej	153
Hořčičný olej	154
Kokosový olej	155
Koriandrový olej	156
Lněný olej	157
Olej z černuchy seté	158
Olej z meruňkových jader	159
Olej z ostropestřce mariánského	159
Olivový olej	160
Ricínový olej	162
Sezamový olej	163
Tea tree olej (kajeputový)	164
Bylinné oleje	166
Česnekový olej	167
Heřmánkový olej	167
Jalovcový olej	168
Koriandrový olej	168

Levandulový olej	169
Mátový olej	170
Měsíčkový olej	171
Oreganový olej	172
Popencový olej	173
Topolový olej	174
Tymiánový olej	175
Éterické oleje	176
Bergamotový olej	184
Borovicový olej	184
Citronový olej	185
Eukalyptový olej	185
Heřmánkový olej	186
Hřebíčkový olej	187
Jalovcový olej	187
Mátový olej	188
Santalový olej	190
Zázvorový olej	191
Antibiotika, antivirotika a my	192
* * *	
Použitá literatura	197
Abecední seznam návodů a rad	200
Rejstřík latinských názvů	204
Rejstřík obsahových látek a přírodních prostředků	206
Přehled nemocí a problémů	212