

# Obsah

<b>Kopřiva: plevel a lék v jednom</b> .....	9
<b>Využití kopřivy v lidovém léčitelství</b> .....	11
<b>Kopřiva jako přadná rostlina</b> .....	13
<b>Homeopatie a homeopatické využití kopřivy</b> .....	15
Nepotírat příznaky, nýbrž samu nemoc .....	16
Léčebný systém, nebo filozofie? .....	17
Homeopatické léky nenahradí antibiotika, když jde o život ..	19
Na koncentraci nezáleží .....	19
Homeopatické využití čerstvé kopřivy .....	20
<b>Odvar, nálev, výtažek, šťáva z listů a kořenů</b> .....	22
Správná příprava a pití bylinného čaje .....	22
Přehled správného vnitřního a zevního užívání kopřivy ..	23
Jak skladovat léčivé rostliny .....	24
<b>Listy a kořeny: dvojí účinek</b> .....	26
<b>Hluchavka bílá se kopřivě jen podobá</b> .....	29
<b>Látky obsažené v kopřivě a jejich účinek</b> .....	30
<b>Preventivní test pro alergiky</b> .....	32
Okamžitá reakce .....	32
Takto zjistíte, zda snášíte kopřivu .....	32
<b>Jarní vnitřní očista</b> .....	34
Správné pročištění pomocí půstu .....	36
<b>Pročištění prospívá pozitivní myšlení</b> .....	38
<b>Jak dlouho byste se měli postit</b> .....	38
<b>Postní program</b> .....	38
Pití a nápoje: alfa a omega půstu .....	39
Odlehčovací den: den před půstem .....	42
Období půstu .....	43
Postní den .....	43
Ukončení půstu a obnovovací dny .....	44
První obnovovací den .....	45
Období po půstu .....	45
Potní kúry napomáhají pročištění .....	46

Sauna .....	47
Suchý zábal .....	48
Koupele s postupným přidáváním horké vody .....	48
<b>Okruh revmatických onemocnění:</b>	
<b>bolesti v kloubech, kostech a měkkých částech .....</b>	<b>49</b>
<b>Výtažek z kopřivových listů chrání kloubní chrupavky .....</b>	<b>52</b>
<b>Prostata: bolestná zkušenost mnoha mužů .....</b>	<b>53</b>
<b>Využití kopřivy při léčbě různých nemocí –</b>	
<b>od artritidy až po záněty měkkých částí .....</b>	<b>55</b>
Artritida .....	55
Artróza .....	55
Artróza ramenního kloubu .....	56
Dna .....	56
Heberden-Bouchardova artróza .....	57
Gonartróza .....	57
Ledvinové potíže .....	57
Nadváha .....	58
Oteké nohy .....	58
Otoky .....	59
Poruchy prokrvení .....	59
Prostatické potíže .....	59
Revma .....	61
Rvematická artritida .....	61
Zánět nebo podráždění močového měchýře .....	61
Záněty chrupavky .....	62
Záněty kostí .....	62
Záněty měkkých částí .....	62
<b>Samoléčba, nebo lékař? .....</b>	<b>63</b>
<b>Kopřiva v kuchyni: chutné recepty</b>	
<b>s blahodárným účinkem .....</b>	<b>66</b>
Italská polévka s kopřivou .....	66
Kopřivová krémová polévka .....	67
Salát z rýže, kopřivy a avokáda .....	68
Salát z jahod, kopřivy a řeřichy .....	68

Polníček s jablky, kopřivou a krutony .....	69
Ledový salát se žampiony a kopřivami .....	70
Pestrý salát s kopřivou .....	71
Frikadely z cukín a kopřiv .....	72
Omeleta se zeleninou, kopřivami a bylinami .....	73
Koktejl z avokáda a kopřiv .....	74
Víno s kopřivovými nažkami .....	75
Kopřivový sýr .....	75
<b>Kopřiva pro pleť a vlasy. Zhotovte si sami kosmetické</b>	
<b>a léčivé prostředky .....</b>	<b>77</b>
Základní vybavení pro vaši kosmetickou dílnu .....	77
Správná teplota a hygiena: alfa a omega	
správné kosmetiky .....	78
Trvanlivost a skladování vlastních produktů .....	78
Jaký máte vlastně typ pleti a vlasů? .....	79
Kůže .....	80
Typ pleti a seznam rad, jak ji ošetřovat .....	81
Kopřiva pomáhá ošetřovat mastnou a nečistou pleť .....	83
Zevní použití: zábaly a mytí .....	83
Vnitřní použití: čaje .....	85
Vlasy .....	86
Typ vlasů a seznam rad, jak je ošetřovat .....	86
Kopřiva pomáhá proti lupům a padání vlasů .....	88
Zevní použití: voda a kondicionéry proti lupům .....	88
Zevní použití: šampony a vody proti padání vlasů .....	89
<b>Přehled léčivých rostlin, jejich hlavní</b>	
<b>a vedlejší účinky a způsob podávání .....</b>	<b>91</b>
Dovětek k bylinným čajovým směsím .....	98
Bylinné léčivé čaje ve specializovaných obchodech .....	99
Doba sklizně léčivých rostlin .....	100