

OBSAH

Úvod	9
Kapitola 1 OHNIVÁ BYLINA	14
Kapitola 2 NAHRADÍ SEDMERO LÉKAŘŮ	24
Kapitola 3 KOPŘIVA V LÉČEBNÉ PRAXI	31
Recepty na léčebné využití kopřivy	31
Avitaminóza	31
Bronchiální astma.....	32
Hemoroidy.....	33
Malá tvorba mateřského mléka.....	34
Bacilární úplavice (dizenterie)	35
Onemocnění trávicího traktu	36
Onemocnění očí	38
Onemocnění ženských pohlavních orgánů.....	39
Onemocnění jater a žlučového měchýře.....	41
Onemocnění ledvin a močových cest	42
Onemocnění sleziny	46
Onemocnění kloubů	47
Zácpa	49
Kašel	50
Kožní onemocnění a rány	50
Krvácení	55
Chudokrevnost	58
Plešatost.....	60
Srdeční a cévní onemocnění	61
Používání medicínských preparátů z kopřivy	62
Ozdravné a léčivé čaje s kopřivou	63
Vitaminové čaje s kopřivou	65
Trpké stahující a protizánětlivé čaje s kopřivou.....	66
Prsní čaje s kopřivou	67

Žaludeční čaje s kopřivou	71
Žlučopudné čaje	74
Čaje s kopřivou pro podporu krvetvorby	75
Čaje s kopřivou pro zastavení krvácení	77
Čaje s kopřivou pro očistu krve	78
Čaj s kopřivou pro zvýšení laktace	82
Ledvinové a močopudné čaje s kopřivou	83
Čaje s kopřivou proti artritidě	87
Čaj s kopřivou proti astmatu	89
Čaj s kopřivou proti problémům s prostatou	89
Čaj s kopřivou proti revmatismu	90
Čaje s kopřivou proti skleróze	90
Tonizační čaje s kopřivou	91
Uklidňující čaj s kopřivou	94

Kapitola 4

VYUŽITÍ KOPŘIVY V LÁZNI	95
Výroba kopřivových metliček	99
Jak správně metličku používat	100

Kapitola 5

VODA VLÁDNE VŠEMU	103
Voda z ledu	107
Čištění vody	108
Význam vody pro náš organismus	111
Žitná káva	123
Káva z topinamburu	123
Káva se slunečnicovými semeny	123
Pití při jídle	124
Slaná voda	126
Nejlepší způsob pití vody	130
Příznaky dehydratace	135

Kapitola 6

PÁLIVÁ KOPŘIVA SE ZRODÍ

A DO POLÉVEK SE HODÍ 140

Saláty..... 142

Kopřivový salát 142

Salát z mladé kopřivy s pampeliškou 143

Kopřivový salát s bylinami 143

Salát z kopřivy a jitrocele s cibulí..... 144

Kopřivový salát s řepou 144

Salát z kopřivy s cibulí..... 144

Kopřivový salát s keфіrem..... 145

Kopřivový salát s vejcem..... 145

Salát z kopřiv léčitelky Ivanky 145

Kopřivový salát s ořechy 146

Sýrové kuličky s kopřivou 146

Polévky a předkrmy 147

Zahuštěná polévka z kopřivy 147

Polévka z kopřivy s rozpuštěným máslem a zelení..... 147

Kopřivová polévka s brynzou 148

Kopřivová polévka s masovou směsí 149

Polévka z kopřivy a šťovíku 149

Zeleninová polévka (šči) z kopřivy,
šťovíku a vrbovky úzkolisté (Ivan-čaje)..... 150

Šči z kopřivy, bolševníku a šťovíku 150

Kořeněné šči z kopřivy s rozpuštěným máslem 151

Šči z kopřivy se šunkou 152

Hlavní jídla a polotovary 153

Karbanátky s kopřivou 153

Kopřivová nádivka do pirožků 153

Omeleta s kopřivou 154

Solená kopřiva..... 154

Kvašená kopřiva..... 154

Kopřivová šťáva 154

O autorovi..... 156