

# OBSAH

Úvod .....	9
Kapitola 1 <b>OHNIVÁ BYLINA</b> .....	14
Kapitola 2 <b>NAHRADÍ SEDMERO LÉKAŘŮ</b> .....	24
Kapitola 3 <b>KOPŘIVA V LÉČEBNÉ PRAXI</b> .....	31
<b>Recepty na léčebné využití kopřivy</b> .....	31
Avitaminóza .....	31
Bronchiální astma.....	32
Hemoroidy.....	33
Malá tvorba mateřského mléka.....	34
Bacilární úplavice (dysenterie) .....	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
<b>Používání medicínských preparátů z kopřivy</b> .....	62
<b>Ozdravné a léčivé čaje s kopřivou</b> .....	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

<b>VYUŽITÍ KOPŘIVY V LÁZNI</b> .....	95
<b>Výroba kopřivových metliček</b> .....	99
<b>Jak správně metličku používat</b> .....	100

#### Kapitola 5

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