

OBSAH

| | |
|---|-----|
| SEZNAM RECEPTŮ A PŮSTŮ | 6 |
| PODĚKOVÁNÍ | 13 |
| ZVLÁŠTNÍ POZNÁMKA PRO ČTENÁŘE. | 15 |
| ÚVOD | 16 |
| KAPITOLA 1: REGENERACE | 23 |
| Dávné umění léčivého pústu | |
| KAPITOLA 2: ČTYŘI POSVÁTNÉ ROČNÍ DOBY | 35 |
| Slunovraty, rovnodennosti a roční období působí na tělo | |
| KAPITOLA 3: JARNÍ REGENERACE | 45 |
| Jarní jídelníček | 65 |
| KAPITOLA 4: LETNÍ REGENERACE | 85 |
| Letní jídelníček | 109 |
| Regenerace v pozdním létě | 128 |
| Jídelníček pozdního léta. | 141 |
| KAPITOLA 5: PODZIMNÍ REGENERACE | 155 |
| Podzimní jídelníček | 195 |
| KAPITOLA 6: ZIMNÍ REGENERACE | 211 |
| Zimní jídelníček | 225 |
| KAPITOLA 7: KOUPELE: VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ VODNÍ TERAPIE. | 243 |
| KAPITOLA 8: BYLINY | 287 |
| Standardní léčivé čaje | |
| KAPITOLA 9: MOUDRÉ TABULKY | 301 |
| Vyváženost kyselin a zásad, kombinování potravin, zažívání, kuchyňské nádobí | |
| O AUTORCE | 335 |

SEZNAM RECEPTŮ A PŮSTŮ

KAPITOLA 1: REGENERACE

| | |
|-------------------------------------|----|
| Revitalizační nápoj z kuzu. | 33 |
|-------------------------------------|----|

KAPITOLA 3: JARNÍ REGENERACE

| | |
|--|----|
| Půst o jarní rovnodennosti | 46 |
| Rozpouštění žlučnických kamenů | 47 |
| Jablečná dieta Edgara Cayce. | 48 |
| Dieta s citronovou šťávou | 49 |
| Bylinný čaj pro jarní půst | 50 |
| Nápoj na propláchnutí jater | 52 |
| Čaj ze semen | 52 |
| Nápoj na podporu jater a slinivky | 53 |
| Amišové léčí žlučník – 3 způsoby | 54 |
| Dvě léčby žlučových kamenů podle Amišů | 55 |
| Očista jater a žlučníku | 56 |
| Teplá jablečná šťáva | 57 |
| Odvar z pampelišky | 58 |
| Koktejl s olivovým olejem | 60 |
| Jednoduchá očista žlučníku | 61 |
| Bylinné směsi vhodné pro játra a žlučník | 62 |
| Nápoj aloe-papája | 63 |
| Limonáda s anglickou levandulí | 66 |
| Jahodová nebo borůvková limonáda | 67 |
| Pampeliškové ochlazení | 68 |
| Energetická bomba ke snídani | 68 |
| Pomerančová či grapefruitová lahůdka | 69 |
| Ananasová lahůdka. | 69 |
| Směs koření se spirulinou | 70 |
| Zálivka z kumari a kari. | 71 |
| Jemný pampeliškový salát | 72 |
| Vejce v kari s klíčky. | 75 |
| Zelný salát | 75 |

| | |
|---|----|
| Zálivka | 76 |
| Polévka miso s topinamburem a šalotkou | 76 |
| Pita pizza ala Středozeří | 78 |
| Základní quinoa | 80 |
| Jarní chřest a rizoto z quinoa | 81 |
| Těstoviny garam masala | 81 |
| Tapiokový krém s ananasem a mandarinkou | 82 |
| Lehký vanilkový pudink s jáhly | 83 |

KAPITOLA 4: LETNÍ REGENERACE

| | |
|--|-----|
| Očištění a tonizace tenkého střeva | 87 |
| Prášek na vymetení střeva | 88 |
| Papájové hlazení | 88 |
| Směs semen | 89 |
| Rýže natural s čočkou | 89 |
| Letní očista krve | 90 |
| Letní očištná dieta Seneků | 91 |
| Půstový džus letního slunovratu | 96 |
| Letní ovocný punč | 98 |
| Výživný nápoj na přibrání | 99 |
| Mrkvová šťáva a kombinace s ní | 100 |
| Půst s energetickou „bombou“ | 101 |
| Půst se želatinou | 102 |
| Drobné ovoce s vanilkovou jogurtovou omáčkou | 110 |
| Studená šípková polévka s malinami | 111 |
| Zázvorové pivo | 113 |
| Šumivý nápoj z jablka a máty | 113 |
| Vinný střík | 114 |
| Citrusové osvěžení | 114 |
| Letní nápoj | 115 |
| Pikantní zlatá karí pasta | 115 |
| Vegetariánské karí | 116 |
| Rýže basmati s lístky koriandru | 116 |
| Zálivka z piniových oříšků | 117 |
| Salát z tuňáka | 117 |
| Salát z mladého špenátu s rybízem | 119 |

| | |
|---|-----|
| Zálivka zelené bohyně | 119 |
| Dračí polenta | 120 |
| Základní čili omáčka | 121 |
| Spirálky s rajčátky a bazalkou | 123 |
| Bazalkové pesto | 124 |
| Pestová kolečka | 125 |
| Salát z hořké letní listové zeleniny | 125 |
| Sorbet letního slunovratu | 126 |
| Jahodovo-banánový púst | 130 |
| Dieta při žaludečních vředech | 131 |
| Čaj rozmarýn-pomeranč | 134 |
| Čaj z koření | 135 |
| Čaj z lékořice a máty | 135 |
| Púst se zelenou šťávou | 136 |
| Dva pusty s melounem | 137 |
| Čaj ze semen vodního melounu | 138 |
| Domácí výroba doplňkového vápníku | 139 |
| Banánové mléko s mandlemi | 141 |
| Zálivka z červeného misa | 142 |
| Cukýnová loďka na salátu | 143 |
| Zelené fazolové lusky s garam masalou | 143 |
| Salát opera s kapary | 144 |
| Ostrá salsa pro velkou scénu | 145 |
| Salát s ostrou salsou | 146 |
| Tuřínová polévka s batáty | 146 |
| Mámina zelňačka s prosem | 147 |
| Jáhlový karbanátek se sezamem a rozmarýnovou omáčkou. | 148 |
| Rozmarýnová omáčka | 150 |
| Lilek s čili-tamari omáčkou | 151 |
| Žemlovka zatmění Měsíce. | 152 |
| Banánová zmrzlina s kokosem | 153 |
| Banánová zmrzlina s vlašskými ořechy | 154 |

KAPITOLA 5: PODZIMNÍ REGENERACE

| | |
|--------------------------------|-----|
| Česnekový olej | 160 |
| Léčba kašle česnekem | 160 |

| | |
|--|-----|
| Česnekový zábal | 160 |
| Česnekový ocet | 161 |
| Půst o hroznovém víně. | 163 |
| Půst o zelňačce pro krásu | 164 |
| Vývar z ječmenu | 165 |
| Šalvějový čaj. | 165 |
| Půst čistící tlusté střevo | 169 |
| Prášek z psyllia, ova a pektinu | 172 |
| Jablečný nápoj. | 174 |
| Jednoduché pročištění tlustého střeva. | 177 |
| Revitalizující vývar | 177 |
| Šťáva z aloe a papáji na trávení | 178 |
| Zmrzlé kapsle s ricinovým olejem | 182 |
| Půst s pelyňkem pravým a melasou | 182 |
| Čaj na parazity a medový půst | 183 |
| Anasový půst na plíce | 186 |
| Čaj z dýňových semen | 187 |
| Půst o česnekové a cibulové vodě. | 188 |
| Dvě lázně na mytí potravin | 191 |
| Nejlepší podzimní ovesné jídlo | 196 |
| Česneková zálivka se sezamem a zázvorem. | 196 |
| Drewova pečená dýně a Jimova cibulová omáčka | 197 |
| Bramborový salát s karí a červeným fazolem | 198 |
| Karí zálivka | 199 |
| Říjnový narozeninový oběd | 199 |
| Uklidňující čaj masala | 200 |
| Zapékaná jablka. | 201 |
| Antikvářova lahůdka: pražená rýže natural s nori | 203 |
| Sváteční salát z rýže natural s fenyklem | 204 |
| Zálivka svátečního salátu | 205 |
| Marinované sojové boby. | 205 |
| Krůta na čili | 206 |
| Dušená zelenina na čili s fazolemi | 207 |
| Koláč s dýňovým pudinkem bez krusty | 208 |

KAPITOLA 6: ZIMNÍ REGENERACE

| | |
|---|-----|
| Čaj tří kouzel | 213 |
| Čaj z borového jehličí | 214 |
| Zimní očista ledvin. | 215 |
| Půst s řepnou šťávou | 216 |
| Čaj z bramborových slupek | 218 |
| Půst o bramborách na zhubnutí | 218 |
| Půst léčící vyčerpanost nadledvin | 220 |
| Stresový expres | 221 |
| Zahradní Maruška | 221 |
| Vegetariánský mix | 222 |
| Zimní čistič tkání. | 222 |
| Pročištění lymfy | 222 |
| Bircher-Benner müsli | 226 |
| Sklenka pro zahřátí. | 226 |
| Vaječný koňak z kešu oříšků a syrovátky | 227 |
| Adobo salát z naklíčených fazolí a kuřecího masa | 229 |
| Salát z opečené červené řepy a vlašských ořechů | 230 |
| Esejský chléb s klíčky. | 231 |
| Japonské soba nudle s miso-sezamovou omáčkou | 232 |
| Rozmarýново-ořechové pesto | 233 |
| Voda s pomerančovým květem | 233 |
| Bylinkové víno pro chvíle volna. | 234 |
| Nedušená zelenina s květákem a pestem | 234 |
| Teplý salát z indiánské rýže s arašídovou omáčkou | 235 |
| Portugalské fazole lady Tibbon | 236 |
| Bílá polévka zimního slunovratu | 238 |
| Kaštanová nádivka se sherry | 239 |
| Hrachovka Skákavého Jéni | 240 |
| Vařené fíky s javorovým sirupem a tymiánem | 241 |

KAPITOLA 7: KOUPELE

| | |
|--|-----|
| Čaj z kořene lékořice | 246 |
| Jemný čaj z kořene lékořice a lněného semínka. | 246 |
| Projímavý nápoj z ječmene | 247 |
| Carriin čaj z kůry řešetláku počistivého | 247 |

| | |
|--|-----|
| Ricínový olej. | 248 |
| Voda nabitá žlutým světlem. | 249 |
| Čaj z řešetláku Purshova. | 250 |
| Čaj z listů aloe vera. | 250 |
| Čaj z anýzu a fenyklu. | 251 |
| Vnitřní průplach epsomskou solí. | 251 |
| Směsi do projímavých čajů | 252 |
| Základní čisticí roztok | 258 |
| Čisticí roztok s chlorofylem. | 258 |
| Čisticí roztok s bentonitem | 258 |
| Čisticí roztok s acidofylem | 260 |
| Čisticí roztok z kávy a jablečného octa. | 261 |
| Čisticí roztok s česnekem | 263 |
| Čisticí roztok se lněným semínkem | 263 |
| Čisticí roztok s kůrou jilmu plavého | 263 |
| Čisticí roztok s pimentovníkem. | 264 |
| Čisticí roztok s aloe vera. | 264 |
| Čisticí roztok se šantou kočičí | 265 |
| Čisticí roztok ze směsi bylin. | 265 |
| Miniklystýrky | 266 |
| Zevní koupel | 267 |
| Sprej z aloe vera. | 275 |
| Tymiánová potní lázeň. | 276 |
| Kostivalová parní lázeň | 276 |
| Koupel s epsomskou solí. | 276 |
| Měsíčková sedací lázeň | 277 |
| Sedací lázeň se žebříčkem | 277 |
| Koupele se sírou | 277 |
| Koupel s rozmarýnem a bentonitem. | 278 |
| Lázeň s eukalyptem a borovicí | 278 |
| Koupel s mořskou vodou | 279 |
| Koupel s mořskou solí | 279 |
| Bavorská olejová lázeň. | 279 |
| Koupel s oleji ze Středozeří | 280 |
| Koupel indiánské ženy Buffalo Bird | 280 |
| Koupel s čerstvými květy | 281 |

| | |
|--|-----|
| Zkrášlující koupel dívky Mariany. | 281 |
| Koupel s jablečným octem dr. Jarvise | 281 |
| Základní směs olejů | 284 |
| Arašídový a olivový olej | 284 |
| Ricinový olej. | 284 |
| Myrhový olej | 285 |
| Čaj ze sadce a šanty kočičí. | 285 |

KAPITOLA 8: **BYLINY**

| | |
|---|-----|
| Standardní léčivý čaj | 292 |
| Sluneční/Měsíční čaj | 292 |
| Odvar | 292 |
| Bylinkový sirup | 293 |
| Čaj z anýzu a fenyklu. | 294 |
| Sexy čaj z přestupu | 295 |
| Zázvorový čaj | 295 |
| Čaj z čerstvého zázvoru s kurkumou. | 296 |
| „Čokoládově“ peprný čaj. | 296 |
| Čaj z máty pepřné | 297 |
| Čaj lapacho na krásnou pleť. | 297 |
| Tymiánový čaj. | 298 |
| Čaj vypuzující olovo | 298 |
| Čaj se skořicí a pomerančem | 299 |
| Kombucha (kvasný nápoj z čaje) | 299 |

KAPITOLA 9: **MOUDRÉ TABULKY**

| | |
|--|-----|
| Podpora trávení. | 321 |
| Horké kořeněné mléko. | 328 |
| Horké mléko s muškátovým oříškem | 329 |
| Horké zázvorové mléko | 329 |