

## 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	
<b>PÁLIVÁ KOPŘIVA SE ZRODÍ</b>	
<b>A DO POLÉVEK SE HODÍ</b> .....	140
<b>Saláty</b> .....	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 kefirem .....	145
Kopřivový salát s vejcem .....	145
Salát z kopřiv léčitelky Ivanky .....	145
Kopřivový salát s ořechy .....	146
Sýrové kuličky s kopřivou .....	146
<b>Polévky a předkrmy</b> .....	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
<b>Hlavní jídla a polotovary</b> .....	153
Karbanátky s kopřivou .....	153
Kopřivová nádivka do pirožků .....	153
Omeleta s kopřivou .....	154
Solená kopřiva .....	154
Kvašená kopřiva .....	154
Kopřivová šťáva .....	154
<b>O autorovi</b> .....	156