


Obsah




ÚVOD	11
Macerování — pomalé vyluhování za studena	16
Jak postupujeme?	16
Rady k macerování	16



JARO	19
Jarní vody rozkvétající	20
Proč dochází k jarní únavě	20
Plevel = elixír — největší zásobárna živin a léčivých schopností	21
Macerované elixíry s jarními bylinami	
Sedmikráskový	22
Meruňkově kvetoucí	22
Pampeliškový	24
Bezový	26


Kopřivový	28
Mátový s meduňkou	30
Jabloňově kvetoucí	32
Třešňově kvetoucí	32
Heřmánkový	34
Pomerančový s plicníkem	34
Další rostliny do jarních macerátů	36



LÉTO	41
Letní vody osvěžující	42
Chlorofyl	42
Jedlé květy	42

Elixíry s letním ovocem, jedlými květy a bylinami

Jahůdkový	46
Třešňový	46
Višňový	48
Okurkový	48
Morušový	50
Borůvkový	52
Malinový	54
Ostružinový	56
Měsíčkový	58
Meruňkový	60
Rybízový	62
Granátový	64



PODZIM.....67

Podzimní vody uzemňující 68

Jak si zdravě osladit život..... 68

Elixíry s podzimním ovocem, bylinami a plody

Řepový..... 70

Šípkový..... 70

Hruškový 72

Brusinkový 72

S hroznovým vínem 74

Švestkový..... 76

ZIMA.....79

Zimní vody prohřívající.....80

Elixíry prohřívající a posilující imunitu

Zázvorový..... 82

Skořicový s řepou..... 84

Křížalový 86

S kurkumou 88

Grepový s cibulí 90



Závěrem 92

Použité zdroje 92

Abecední seznam českých názvů
popsaných rostlin 94Abecední seznam latinských názvů
popsaných rostlin 95

Rejstřík 96