

Obsah

Nejprve si přečtěte 7

Trocha teorie na začátek

- Návod k použití 11
- Domácí „superpotravinu“ číslo 1 13
 - Detoxikace a posílení imunity 14
 - Pro krásnou kůži a vlasy 15
- Drahocenné železo a bílkoviny 16
 - Stres a vyhoření 17
 - Posílení potence 18
- Revma, záněty kloubů, artróza 19

Praxe

- Kopřivy pro samozásobitele 22
- Zpracování a zásoby kopřiv 29

Pokrmy z kopřiv

43 vegetariánských / veganských receptů

- Kopřivy pro každý den 36
- Recepty 38

Kopřivy pro zdraví

13 receptů a užití kopřiv pro dobrý zdravotní stav

- Domácí „zelená lékárna“
pro samozásobitele 112
- Přehled upotřebení kopřivy 113
- Recepty 114

Kopřivy pro krásu

12 čistě přírodních receptů pro krásu

- Přírodní kosmetika z kopřiv – vše v jednom 142
- Výroba a skladování kosmetických přípravků 143
- Recepty 144

Příloha

Radost ze života –

- rozhovor s Johannesem Gutmannem, zakladatelem firmy Sonnentor 160
- Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica* L.) 162
- Zdravý je jen rostlinný originál! 164
- Rejstřík receptů – jak je využívat v průběhu roku 166
- Literatura, webové stránky a možnosti nákupu 170
- Poděkování 173