

Obsah

ÚVOD.....	9
-----------	---

ZDRAVÍ

Rdesno peprník (<i>Polygonum hydropiper</i>).....	12
Měsíček lékařský (<i>Calendula officinalis</i>).....	12
Kalina obecná (<i>Viburnum opulus</i>).....	12
Ploštičník hroznatý (<i>Cimicifuga racemosa</i>).....	13
Kopřiva dvoudomá (<i>Urtica dioica</i>).....	13
Krvavec toten (<i>Sanguisorba officinalis</i>).....	13
Kontryhel obecný (<i>Alchemilla vulgaris</i>).....	13
Rakytník řešetlákový (<i>Hippophae rhamnoides</i>).....	14
Pupalka dvouletá (<i>Oenothera biennis</i>).....	14
Kokoška pastusi tobolka (<i>Capsella bursapastoris</i>).....	14
Pelyněk Černobýl (<i>Artemisia vulgaris</i>).....	15
Heřmáněk pravý (<i>Matricaria chamomilla</i>).....	15
Šalvěj lékařská (<i>Salvia officinalis</i>).....	15
Recept s pupeny akátu bílého.....	16
Onemocnění štítné žlázy.....	16
Vliv jodu na „štíť“ našeho organismu.....	21
Rostliny vhodné pro vodní procedury.....	21
Při hypofunkci štítné žlázy.....	22
Při hyperfunkci štítné žlázy.....	22
Čistící prostředky.....	24
Všechno je to o játrech.....	26
Mastopatie.....	29
Současná fytoterapie při ženských onemocněních.....	29
Děložní myomy (fibromyomy).....	35
Pomoc při fibroadenomou.....	36
Klimakterium.....	37
Profylaxe předčasného klimakteria.....	40
Psychologie.....	49
Aromaterapie.....	58
Hildegarda z Bingen - recepty ze středověku.....	66
Kameny rovněž léčí.....	79
Výběr kamene.....	82
Měsíce a jejich kameny.....	83
Amulety.....	84
Talismany.....	84
Kameny pro domácí krb.....	85
Léčivá litoterapie.....	86
Vyháníme nemoci.....	87

Z receptů svaté Hildegardy.....	90
---------------------------------	----

KRÁSA

Aloe.....	95
Recepty na krásu s citronem.....	96
Výživné masky pro ochablou pokožku.....	96
Masky pro každou pleť.....	97
Mast s voskem proti vráskám.....	99
Dary léta - pro bělostnou tvář.....	99
Využití višně v kosmetice.....	100
Čisticí, zjemňující maska.....	100
Zelenina do boršče - kosmetické prostředky.....	100
Kosmetické masky a znamení zverokruhu.....	103
Obnovte obsah své kosmetické taštičky.....	104
Problémy s pleťí související s věkem.....	106
Mandarinka jako kosmetický prostředek.....	107
Krém z heřmánku.....	108
Krásné vlasy.....	108
Posílení vlasů - recepty molfara Nečaje.....	110
Mastné vlasy.....	111
Péče o vlasy v zimě.....	112
Léčba pleší.....	114
Krásné nehty.....	116
Manikúra podle horoskopu.....	117
Jak vyhladit vrásky.....	119
Hubneme!.....	119
Nechci mít nadváhu.....	130
Krása a dráždivá koupel.....	132
V zimě do parní lázně.....	133
Rostliny na léčebné koupele.....	134
Balneologie.....	135
Jak se zbavit bradavic.....	137

KUCHYNĚ

Chlebová polévka.....	141
Lidové recepty na jednoduchá jídla.....	142
Tradiční vánoční dobroty.....	143
Pokrmy pro mozek.....	143
Japonská léčebná polévka.....	144
Ovesný kysel, dámy!.....	145
Kouzelná štika.....	146
Recepty s kopřivou.....	147
Sorbent k očistě organismu.....	148
„Srdeční“ víno.....	148
Hruškový med.....	149

Jídlo z čekanky.....	149
Nadívaná dýně.....	150
Vitaminový prášek Tarchun.....	150
Indické koření podle ájurvédy.....	150
Čaj podle ájurvédy.....	152
Ájurvéda pro diabetiky.....	157
Jestlipak víte všechno o řepě.....	158
Tradiční ukrajinský řepný kvas.....	158
Vápník potřebuje každý.....	159
Připravujeme čerstvé saláty.....	159
Čas kvašení zelí.....	160
Solný roztok - s čím se konzumuje.....	162
Palačinky zlepšují paměť.....	162
Dobroty od Vangy.....	163
Placky z kukuřičné mouky.....	164
Připravujeme luštěniny a cibuli.....	164
Baklažánový den.....	165
Masová jídla.....	166
Pokrm z ryb.....	166
Léčivé nápoje - recepty Jurije Nikitina.....	167
Pozemská mana.....	168
Povidla ze šípků.....	168
Vitaminový odvar ze šípků.....	168
Čajová houba.....	169
Léčivé nápoje.....	170
Pirožky se střemchou.....	171

RŮZNÉ DOBRÉ RADY

Aby letní dovolená nepřišla nazmar.....	174
Svítlí, svítí slunce nad hlavou.....	175
Bronz z domova.....	177
Horko a žízeň.....	177
Štípance od hmyzu.....	178
Proti škytavce.....	178
Syndrom karpálního tunelu.....	179
Zarostlý nehet.....	180
Probuzení - jak na to.....	180
Pro starostlivé maminky.....	181
Domácí zdroje infekcí.....	182
Au, chytila mě křeč do lýtkal!.....	182
Diagnóza - osteopenie.....	184
Mléko? Stop!.....	185
Hospodárné mýdlo ve službě zdraví.....	186
Počítače a chudáci oči.....	187
Co vám roste na chatě?.....	187

Zdraví a domácí mazlíčci.....	197
Cibulové slupky nevyhazujte.....	198
Duhová dieta.....	'99
Káva jako prostředek k vnějšímu použití.....	199
Podrážděnost jako symptom.....	200
Jak se nervy léčily v dávné minulosti.....	201
Balzám Jeleny Svitko.....	203
Zkušenosti našich babiček.....	203
Jak se v minulosti konzumovaly ananasy.....	204
Konopí poskonné	204
Znamení lásky - afroiziaka.....	206

TAJEMSTVÍ EZOTERIKY

Rozvíjíme intuici.....	213
Terapie zvuky.....	213
Barevná terapie.....	214
Meditace.....	217
Cvičení.....	222
Čtyři živly - čtyři povahy.....	224
Kouzelné koření.....	241
Znamení zvěrokruhu a jejich léčivé bylinky.....	243
Měsíc a náš celkový stav.....	244
Jak doplnit zásoby životní energie.....	247
Magické vlastnosti jalovce.....	247
Vánoční rituál.....	249
Jak čistit šperky.....	250
Rituál k přivábení lásky pro ženy.....	250
Můj dům, můj hrad.....	251
Jeden z rituálů reiki.....	252
Mužské rituály.....	252
Rady zkušené čarodějky.....	253
Zaklínadlo: Aby vás láska neminula.....	254
Zaklínadlo: Aby se vám vyhnulo vše zlé.....	254
Zaklínadlo: Aby všechny nepříjemnosti zůstaly za vámi.....	254
Zaklínadlo: Aby nemoci samy od sebe odešly.....	255
Jak pomocí jalovce sejmout uřknutí.....	255
Jak zdobit vánoční stromček.....	256
Hádání z čaje.....	256
Tříkrálové hádání.....	257
Taťánin den.....	257