



OBSAH

KAMENY TAKÉ LÉČÍ	21
Výběr kamene	25
Amulety	26
Talismany	27
Kameny pro teplo domova	28
Kontaktní léčba kameny (litoterapie)	29
Léčení nemocí pomocí kamenů	30
Léčba chřipky křemíkem.....	31
Jantarový výtažek	31
Léčba malachitem	31
Složité nálevy připravené z bylin a kamenů	32
Recept vhodný k léčbě ledvin.....	32
Gynex – nálev na gynekologické problémy	33
Léčivé koupele s kameny	33
Recept k léčbě dny	34
Solný odvar proti lupům.....	34
Posilující maska na vlasy.....	34
Maska královny Kleopatry.....	35
Z receptů svaté Hildegardy	35
Kuličky se zlatem	35
Recept na onemocnění očí	36
Léčení onyxem.....	36
Dýchací cvičení se sardonixem.....	37
Chryzopras na snížení horečky	37
„Zázvorové“ víno	38
Skořicový olej	38
Jaspis při problémech s ušima.....	38
Jaspis na léčbu krve	39
Nápoj po působení nefritových tyčinek	39



Drahocenný prsten není jenom pouhou ozdobou aneb Poučná historka z mé praxe	40
OCHRANNÝ ŠTÍT NAŠEHO ORGANIZMU	44
Každý třetí člověk na Zemi trpí onemocněním štítné žlázy .	46
Hliněné obklady	46
Mrkvový obklad	47
Obklad z tvarohu	47
Obklad z moči	47
Léčivá masáž	48
Cvičení	49
Síla jantaru – slunečního kamene	52
Reiki	55
Vliv jódu na štítnou žlázu	56
Rostliny obsahující velké množství jódu.....	57
Rostliny bohaté na vápník	58
Fytoterapie a diety	59
Snížená funkce štítné žlázy:.....	59
Nadměrná aktivita štítné žlázy	60
KOŘENÍ NA STOLE – ZDRAVÍ V TĚLE	63
Dřišťál obecný (Berberis vulqaris)	63
Dřišťálový likér čistící krev.....	64
Rizoto a-la Dušanbe	64
Dřišťálová zavařenina	64
Vanilka (Vanilla planifolia)	65
Vanilkový dort zastudena	65
Hořčice (Brassica sp.)	66
Hořčice při cukrovce	67
Jablečná hořčice.....	67
Mrkev v hořčičné omáčce.....	68
Hořčičný obklad.....	68
Obklad proti kašli.....	68
Dušená rajčata s hořčicí	69
Okurkový salát s hořčicí.....	69
Dobromysl obecná (Origanum vulgare)	69
Recept svaté Hildegardy na posílení nervové soustavy	70





Zázvorovník lékařský (<i>Zingiber officinalis</i>)	70
Zázvorové ovoce	71
Zázvor na pročištění cév a zlepšení paměti.....	72
Zázvor na zlepšení trávení.....	72
Zázvor při léčení nádorů	72
Yzop lékařský (<i>Hyssopus officinalis</i>)	73
Yzopový čaj	73
Léčivá hřibová polévka ochucená yzopem	74
Telecí závitky s yzopem	74
Kardamom obecný (<i>Elettaria cardamomum</i>)	75
Nápoj lásky Ludvíka XIV.	75
Pečené okurky s kardamomem	75
Koriandr setý (<i>Coriandrum sativum</i>)	76
Koriandrová mouka na zlepšení trávení.....	77
Mrkvový salát s koriandrem	77
Kachna s koriandrem	77
Skořicovník (<i>Cinnamomum sp.</i>)	77
Skořice na úpravu krevního tlaku.....	79
Mrkvový salát se skořicí	79
Rebarborové želé se skořicí.....	79
Kurkumovník dlouhý (<i>Curcuma longa</i>)	80
Paracelsův recept	81
Ranní kúra na játra.....	81
Kaše k léčení štítné žlázy	81
Bukureštské rizoto s kurkumou	81
Vavříin vznešený (<i>Laurus nobilis</i>)	82
Vavříinový nálev	82
Léčivá lázeň	82
Vavříinový olej	83
Lék pro diabetiky	83
Recept na onemocnění prsních žláz	83
Dušené maso na hříbkách a bobkovém listě.....	83
Slepice na cibulce	84
Cibule (<i>Allium sp.</i>)	84
Cibulový čaj	85
Cibulový výluh.....	85
Cibule s medem	85



Recept na pročištění cév	86
Kapr na cibulce	86
Francouzská cibulová polévka	86
Meduňka lékařská (<i>Mellisa officinalis</i>)	86
Meduňkový čaj.....	87
Slepice na meduňce	88
Jalovec obecný (<i>Juniperus communis</i>)	88
Jalovec na léčení zánětů.....	89
Jalovcovec v léčbě tuberkulózy	89
Slepice na jalovci.....	89
Sváteční skopová kýta s jalovcem	89
Máta (<i>Mentha sp.</i>)	90
Bulharský tarator (studená polévka s mátou)	91
Švestky v soli	91
Brutnák lékařský (<i>Borago officinalis</i>)	91
Brutnákový čaj pro muže	92
Léčivý povzbuzující likér	92
Máslo s brutnákem.....	92
Tvaroh s brutnákem.....	93
Brutnákový salát	93
Brutnákový ocet	93
Pepřovník (<i>Piper sp.</i>)	93
Avicennův recept k léčbě jater	95
Čočková polévka s pepřem.....	95
Hovězí na pepři a švestkách	95
Královská káva s pepřem.....	96
Hřebíčkovce kořený (<i>Euqenia caryophyllata</i>)	96
Recept Mapsud-Murabeka	97
Hřebíčkový výluh.....	97
Švestky s hřebíčkem.....	97
Fazole po gruzínsku s hřebíčkem	98
Miřík celer (<i>Apiura graveolens</i>)	98
Celerový léčivý nálev	99
Recept svaté Hildegardy	99
Paprika nadívaná celerem	99
Celerový salát na zvýšení potence mužů	100
Kmín kořený (<i>Carum carvi</i>)	100
Léčebné kmínové máslo svaté Hildegardy	101





Králík na kmínu	101
Kopr vonný (Anethum graveolens)	102
Ryba na kopru.....	102
Koprová koupel.....	103
Slepice v koprové omáčce.....	103
Květákový salát s koprem.....	103
Fenykl obecný (Foeniculum vulgare)	104
Recept svaté Hildegardy	104
Fenyklový čaj na odkašlávání suchých hlenů	104
Čaj na zlepšení zraku	105
Cuketový salát s fenyklem	105
Křen selský (Armoracia rusticana)	105
Strouhaný křen	105
Křen s jablky	106
Křen se smetanou	106
Křen s řepou	106
Směs proti studeným nohám.....	106
Český recept k rozpuštění žlučnickových kamenů .	106
„Křenová“ voda	107
Křen na cukrovku.....	107
Masové medailonky s křenem	107
Kůra citrusových plodů	107
Příprava citrusové kůry	108
Recept proti uzlinám na štítné žláze.....	108
Masové medailonky s pomerančem.....	109
Likér z citrusové kůry	109
Kandované ovoce z pomerančové kůry	109
Mrkvový salát s pomerančovou kůrou	109
Mateřídouška obecná (Thymus serpyllum)	110
Olej léčící nervovou soustavu	111
Fazolový salát s mateřídouškou.....	111
Telecí maso s mateřídouškou a jedlými kaštany	111
Česnek kuchyňský (Allium sativum)	112
Tibetský recept na čištění a omlazení organismu ..	113
Recept rodiny Puškinů	113
Kuře na česneku.....	113
Pelyněk kozalec, „estragon“ (Artemisia dracunculus) ..	113
Estragonový ocet.....	114





Slepice v ořechové omáčce s estragonem.....	114
Růžový salát s estragonem	114
KÁVA, NEBO ČAJ?	115
Proč jsou Japonci tak zdraví	116
Když budete pít kávu, budete zdraví	119
STARODÁVNÉ RECEPTY SVATÉ HILDEGARDY	124
Čtyři základní léčebné metody svaté Hildegardy	127
Hruškový med	128
Hruškový med na celkovou očistu	129
Léčba zlatem	129
Zlaté placky a zlaté víno	130
Pelyňkové víno	131
Pelyněk s vínem	131
Lék na všechny nemoci	132
Univerzální lék	132
Prostředky proti bolesti hlavy	132
Koláčky s kadidlem	133
Smrková mast	134
Popenec proti bolesti hlavy	134
Olej proti migréně	136
Lék z omanu pravého	136
Onemocnění sleziny	136
Smrková mast	136
Koláčky na léčbu sleziny	137
Horký obklad	137
Pečené kaštany	137
Problémy s ušima	138
Česnekový obklad	138
Léčba hroznovým vínem	138
„Pátý bod“ také bolí	139
Pšenice na bolest v kříži	139
Zázvorové víno	140
Třicet dva mučitelé	140
Obklad na bolavý zub	140



Trápení se žaludkem	141
Kůzlečí játra a pelyňkový salát	141
Polévka s vratičem	142
Polévka z fazolových lusků	142
Odstraňování bradavic	142
Mast na bradavice	142
Podagra a revmatismus	143
Obklad při onemocnění dnou.....	143
Kaštanová voda	143
Kaštanová voda v sauně	143
Léčba mědí	144
Mast na klouby	144
Směs proti revmatizmu	145
Zánět tlustého střeva	145
Trnkový nápoj.....	145
Deprese.....	145
Fenyklová šťáva.....	146
Šťáva z aloe	146
Horečka	147
Nápoj na snížení teploty	147
Maliník na vysokou teplotu	148
Jantar na kolísavou teplotu.....	148
Chorobná vyhublost	148
Na zvýšení hmotnosti	148
Medová směs	149
Ječmenná koupel	149
Směs na zvýšení apetitu	150
Máte problémy s nadváhou?	150
Kukuřice na snížení chuti k jídlu.....	151
Na potíže s hlasem	151
Onemocnění jater	151
Strouhané kaštany	152
Levandule při jaterních potížích	152
Mandlový nápoj	153
Mandle proti nádorům	153
Slepice na yzopu	153



Víno s yzopem	154
Slepičí játra	154
Kašel	154
Švestková jádra na suchý kašel.....	156
Polévka podle receptu Hildegardy	156
Pelyňkové mazání	156
Lék na silný kašel.....	156
Bylinná směs na kašel	156
Polévka na suchý kašel.....	157
Pokožka nás chrání	157
Pupínky na obličeji	158
Ametystová voda	158
Směs na ekzém	159
Ječmenný odvar	159
Nápoj na čištění krve	159
Léčba lišeje a lupénky	160
Léčivá mast	160
Obklad na trofický vřed.....	161
Placičky na nemocné nohy	162
Sporýš na pásový opar	162
Brambora na pásový opar.....	163
Teče vám z nosu krev?	163
Křeče v nohách	163
Pomočování	164
Lék pro děti.....	164
Mletá semena kopru.....	164
Doporučení pro dospělé	164
Bylinná směs	164
Různé rady pro život	165
Léčivý salát	165
Nápoj na čištění cév	165
Koláčky proti nevolnosti.....	166
Cibulový nápoj.....	166
Odvar z květů kaštanů	167
Bukvicový čaj.....	167
Makový nápoj	167





Kuchařské recepty abatyše Hildegardy	168
Ranní kaše zlepšující náladu	165
Zázvorový lék na nervy	169
Preclíky na dobrou náladu	169
Čaj z mateřídoušky	171
Yzopová směs proti bolestem	171
Léčivého grog s yzopem	171
Nápoj proti smutku	172
DIAGNOSTIKA	173
Diagnostika podle obličeje	174
Diagnostika podle jazyka	177
Diagnostika podle rukou	179

