

OBSAH

Úvod	7	Tinktura a čaj jako první pomoc pro zažívání	51
Rostliny	10	Čaj na zklidnění střev	52
Slovníček účinků	21	Odvar k rozpohybování střev	55
Moderní průvodce bylinnou medicínou	22	Čaj na zpomalení střev	56
Zdroje bylin: pěstování, sběr v přírodě a podpora našich pěstitelů	22	Elixír na játra	59
Osvojte si bylinkářskou řeč	24	Kořeněný pomerančový bitter	60
Jak používat tuto knihu	25	Bitter na lepší trávení z rebarbory a citronu	63
Příprava bylin a výroba léčivých produktů	25	Hranolky z pampelišky a lopuchu aneb poklad z plevele	64
Každodenní rutina		Jarní ocet na zažívání	67
Denní výživa a podpora	30	Imunita po celý rok	
Stres, naše tělo a jak nám mohou bylinky pomoci	30	<i>Jak podporovat vitalitu celého těla</i>	68
Využití adaptogenů při stresu	31	Imunita je záležitost celého těla	68
Recepty	33	Recepty	71
Denní výživný čaj a nálev	33	Bezinkový sirup s reishi a kořínky	71
Bylinná káva z pražených kořínků	34	Horký punč ze zázvoru a bezinek s bezovou brandy	72
Ovesná kaše se skořicí a ašvagandou s kokosovou smetanou a javorovým sirupem	37	Tinktura pro vitalitu	75
Kakaové smoothie s borůvkami a šatavari	38	Čaj a koupel na snížení horečky	76
Energetické chuťovky s macou a ašvagandou	41	Polévkový vývar z medicínálních hub	79
Sezamovo-ořechové tyčinky s kopřivou	42	Ohnivý cider	80
Bylinkové kakaové tyčinky s praženými semínky a ořechy	45	Tonikum na rozzáření dne	82
Polévka z kopřivy, praženého kvěťáku a pórku	46	Zhluboka dýchej: čaj pro dýchání	83
		Medový miláček	84
		Léčivý med na chrapot	87
		Tinktura a čaj na podporu lymfy	88
Řiďte se svou intuicí		A teď vážně!	
Intuice, kreativita a zdravé zažívání	48	Zdraví a sexualita ženy	90
Všechno je propojené	48	Odkaz žen-bylinkářek	90
První pomoc pro zažívání	49	Jak využít svou moc	90
Naše játra	49	Potravy a interrupce	91
Recepty	51	Menopauza	91

Recepty	93	Teď jste na to kápli!	
Čokoládový likér smyslné lásky	93	Byliny na podporu mozku a nervového systému	140
Smyslně usrkávaná čokoláda s růží	94	Mozkový kolaps	140
Zůstaňte v klidu: čaj a nálev	97	Spánek	141
Tinktura na PMS	98	Jak se dostat z mlhy	141
Dnes to vyjde (nebo ne): čaj na plodnost s horkou čokoládou	101	Recepty	143
Nálev na podporu těhotenství	102	Elixír „Vydrž!“	143
Máme dítě, co dál: nálev	105	Tělový olej „sebeláska“	144
Léčivá podpora: tinktura a nálev při potratu nebo interrupci	106	Čajové latte z tulsí a růže	147
Tinktura a čaj pro emocionální vyrovnaní po potratu nebo interrupci	109	Med a nálev na uklidnění	148
Sirup „Železná panna“	110	Elixír na spaní	151
Ocet na zotavení	113	Čaj na sladké sny	152
Podpurná tinktura při perimenopauze a menopauze	114	Elixír pro jasnější myšlení	155
Tinktura na emocionální podporu při perimenopauze a menopauze	117	Kuličky pro krásný a geniální mozek	156
Tinktura na podporu spánku při perimenopauze a menopauze	118	Síla a krása pramení zevnitř	
Ať tuče pěkně v rytmu!		Jak podpořit kůži, svaly a kosti	158
Jak pečovat o tělesné a emocionální srdce	120	Jsme více než jen kůže a kosti	158
Výživa pro srdce	120	Svaly	159
Emocionální srdce	121	Jak si poradit s bolestí	159
Po fyzické stránce	121	Recepty	161
Zdraví srdce a genetika	122	Měsíčkový olej	161
Recepty	125	Šlehané měsíčkové tělové máslo	162
Likér na zraněné srdce	125	Bylinné hojivé mazání	165
Láska ze srdce: koupel a tělový olej	126	Nemusíte pouze zatnout zuby a vydržet: tinktura	166
Tinktura pro lví srdce	129	Olej k uvolnění svalového napětí	169
Čaj na zahřátí	130	Olej na klouby a šlachy	170
Koupel a tělový olej na prokrvení	133	Bylinkové obličejové tonikum	173
Šance pro červenou řepu: polévka a vývar z hub a česneku	134	Bylinkový výživný scrub a maska na obličej	174
Hlohový srdeční sirup	136	Bylinkový přeliv na vlasy	177
Nezávidíte si: 3 varianty sušenek	139	Zdroje	178
		Poděkování	181
		O autorce	183
		Rejstřík	184