

OBSAH

6 Bylinkami proti obezitě

Expertka na výživu Mgr. Margit Slimáková poradí, jak si zachovat štíhlé tělo a případně se zbavit nadbytečných kilogramů, pokud vás trápí. Dozvíte se, proč nepožívat light potraviny a jaké byliny jsou ty správné pro udržení štíhlé linie. Nechybí ani seznam zahřívacích potravin pro úbytek tukové hmoty.

14 Cholesterol

Snižte jeho hladinu správnými potravinami.

18 Dřevní houby

Jsou zdravé a mají silné léčivé účinky.

26 Poradna odborníka

Na vaše dotazy se zaměřuje terapeutka Lucie Bělinová.

28 Nejlepší zdroje bílkovin

30 Těžké kovy

Jsou všude kolem, a tudíž není divu, že zanášejí i naše tělo, což se ve výsledku pochopitelně může negativně odrazit na našem zdraví. Prozradíme vám, jakými přírodními prostředky můžete udržovat svou tělesnou schránku čistou.



34 Bylinky podle abecedy

Jilm pomáhá při zánětech, únavě nebo také stresu.

36 Konopí

Nový seriál, v němž si rozšíříte své znalosti a poznatky o této bylině.

38 Rakytík

Vyrobte si doma pěstíci olej, džem či likér.

42 Kalendář

Podnikneme pravidelné výpravy do přírody, abychom poznali byliny, jež jsou aktuálně k nalezení. Navíc se dozvíme, jaký orgán je v těchto měsících v těle aktivní a jak se k němu máme chovat.

46 Lupénka

Nemoc kůže – jak ji alternativně zvládnout.

50 Vitamínová abeceda

V tomto díle se zaměříme na vitamín H.

52 Přírodní zdroje minerálů

Pod lupou prozkoumáme sodík.

54 Živá voda

Je základem všeho, ale především našeho zdraví. Nikoli džusy nebo čaje, ale voda je tím, co dodává energii a veškerou sílu života. Čistá a bez přísad.

58 Psychosomatika

Jakou roli hraje obranyschopnost organismu?

62 Recepty

Okuste bílkovinnou stravu, pročistíte své tělo a zhubnete.

70 Čokoládové ovoce

Černá sapota je skutečně jediné ovoce na světě, které se může pyšnit přírodní čokoládou pod slupkou. Navíc je zdravé a bez kalorií!

72 Průvodce moukami

S lepkem i bez něj – jaké jsou nejlepší a jak je používat?

76 Zaměřeno na ženy

Poznejte účinné bylinky proti akné.

78 Zaměřeno na muže

Tipy, jak by se měli stravovat muži, aby byli plní síly.

82 Bylinky pro duši

V dnešní době plné stresu je důležité udržet si dobrou náladu. Jaké bylinky nám v tom pomohou?

84 Chronická únava

Na únavu neexistuje univerzální lék, je zapotřebí objevit příčinu. Zde naleznete stručný návod.

86 Zdravé víno

Obsahuje mnoho cenných látek: flavonoidy, antioxidanty i vitamíny. Často bývá označováno jako elixír mládí. Je jasné, že s jeho konzumací se to nesmí přehánět. Nicméně malé dávky fungují skutečně jako přírodní lék a jsou zdraví prospěšné. Doslova pod mikroskopem jsme rozebrali kapku vína a víme přesně, z čeho se skládá. Přidáme i mnoho receptů na zdravotní obtíže.

90 Horoskop

Připravte si čaj podle vašeho znamení v čínském horoskopu.