

6 Homeopatie

Kompletní příručku sepsala homeopata MUDr. Ludmila Eleková. Dozvíte se vše o historii, získáte praktické návody a pokud se rozhodnete vyrazit k homeopatovi, poznáte, jak bude léčba probíhat. Článek je sepsán tak, aby přinesl veškeré základní informace jak laikům neznalým této holistické metody, tak i pokročilým homeopatům, kteří se chtějí dozvědět něco nového.

14 Rukola

Poznejte jarní zeleninu plnou cenných látek.

18 Přírodní antidepresiva

Chmury a špatná nálada zmizí a vy se budete cítit skvěle.

26 Poradna odborníka

Uzdravte bolavé klouby s pomocí fyzioterapeutky Michaely Tomanové.

30 Artróza

Kloubní onemocnění, se kterým si tradiční lékaři neví příliš rady. Málokterý vám poví, že základem úspěšné léčby je absolutní úprava stravy. Přitom se jedná o základ, bez něhož není možné dosáhnout úspěchů. Dali jsme pro vás dohromady kompletního průvodce, jenž vám prozradí, jak tuto degenerativní nemoc porazit. Včetně bylin, které vám budou dobrým pomocníkem.



34 Bylinky podle abecedy

Tentokrát se zaměříme na méně známý jelení jazyk.

36 Konopí

Vše o této demonizované bylině. Nebojte se a poznejte ji ze všech úhlů.

40 Výroba domácí kosmetiky

Naučte se připravovat produkty z měsíčku lékařského.

42 Kalendář *Bylinky revue*

Provedeme vás druhým měsícem v roce.

44 Předjarní detox

Tělo je po zimě unavené a vyčerpané, proto mu musíme dodat energii a cenné látky. Dozvíte se, jaké přírodní prostředky mohou být skvělým pomocníkem při čištění organismu a jak je použít. Najdete zde i praktické návody a bylinného průvodce.

48 Vitamínová abeceda

Představíme vám vitamín K.

50 Přírodní zdroje minerálů

Máte problémy s kůží, vlasy či nehty? Pak potřebujete síru.

54 Kuří oka

Poradíme vám, jak na domácí pedikúru a kterak se zbavit častých obtíží.

56 Jarní virózy

Chřípky, nachlazení, virózy a další obtíže, které nás na konci zimy trápí. Jaké bylinky mohou být pomocníky při náhlých onemocněních a co s nimi dělat? Dozvíte se hned na čtyřech stranách. Eukalypt či betaglukan? Jak fungují přírodní pomocníci?

62 Recepty

Vyzkoušejte kváskové pečení. Není tak složité, jak se zdá, a je velice zdravé.

70 Droždí

Představuje jednu z nejcennějších potravin – jak s ním zacházet a čím může být nápomocné.

72 Čaj

Dozvíte se, proč je čaj výborný povzbuzovač, a jaké účinky můžete očekávat.

76 Zaměřeno na ženy

Nepodceňujte procvičování svalů pánevního dna.

78 Zaměřeno na muže

Jaké potraviny jsou nejvhodnější pro zdraví vašeho srdce?

82 Léčba domácích mazlíčků

Psi trpí alergiemi, stejně jako lidé. Dozvíte se, jak jim můžete pomoci.

84 Očista bez chemie

Nabídneme vám tipy na „sluneční bylinky“, jež dokáží doslova zázraky.

86 Svátek zamilovaných

Ať už tento den slavíte, nebo ne, informace z textu se vám mohou hodit celý rok. Zaměřen je na přírodní afrodiziaka: pomocníci z přírody fungují a je jich celá řada. Je jen na vás, zda si vyberete papáju, fíky nebo avokádo či piniové oříšky. Následný efekt bude velmi podobný.

88 Zůstat mladý

Víme, jak si zachovat svěžest, mládí i zdraví v každém věku.

90 Horoskop

Seznamte se s astromedicínou.