

6 Gemmoterapie

Je stará jako lidstvo samo, a přestože patří mezi oficiální metody fytotherapie – tedy léčení bylinami –, dnes o ní příliš neslyšíme. Zejména na jaře se jedná o velmi aktuální téma, protože gemmoterapie využívá přípravky na bázi semen, pupenů a mladých výhonků rostlin, především pak ze stromů a keřů. A s čím vším může pomoci? To vám prozradí odbornice na problematiku Mgr. Jarmila Podhorná.

14 Řeřicha setá

Jarní bylina plná cenných látek uzdraví tělo od neduhů.

18 Hormony

Představujeme přírodní prostředky, jež dokáží stabilizovat hormonální hladiny.

26 Bylinková poradna

Léčitelka Eva Vyšínská se zabývá nejen fytotherapií, ale i psychosomatikou či kineziologií.

28 Superpotraviny

Čtyři druhy, jež by v jídelníčku rozhodně neměly chybět.

30 Tajná řeč těla

Máte chuť na sladké, slané nebo kyselé? Pak vám tělo jasně naznačuje, co mu chybí. Podle toho byste se měli zařídit a žádoucí potraviny mu dodat.

34 Bylinky podle abecedy

Jehlice trnitá pomůže vyléčit močové cesty i revmatismus.

36 Seriál: Konopí

Jak funguje lidský endokanabinoidní systém v součinnosti s konopím?

40 Výroba domácí kosmetiky

Rozmarýn lékařský pod lupou. Dozvím se vše o této snadno dostupné bylině a naučíme se vyrábět rozmarýnovou pěnu z bambuckého másla i jednoduchou rozmarýnovou mast.

42 Kalendář *Bylinky revue* – březen

Veronika Káňová v tomto díle objasní, jaké přírodní prostředky se nyní vyplatí užívat. A také prozradí, jaký orgán je v březnu aktivní.

44 Magické rostliny starých Keltů

Rostliny nám mohou pomoci vyléčit mnohé zdravotní neduhy. Ať už hovoříme o drobných bylinkách, širokých keřích, nebo vysokých stromech. Kromě léčivých účinků mají společnou ještě jednu věc – magické využití. Již od pradávna byly rostliny důležitou součástí magických rituálů, zvyků i pověr.

52 Vitamínová abeceda

Pokud vám nic neříká vitamín M, pak nalistujte tuto dvoustranu. Možná budete překvapeni, co se pod tímto písmenkem ukrývá.

54 Minerální látky

Vápník jako základní stavební hmota – zapomeňte na mléčné produkty, doďte je tělu v ideální podobě.

56 Jarní očista pokožky

Ze všech stran nyní slyšíme, jak dodržovat vnitřní očištné kúry. Jenomže po zimě je třeba očistit pokožku i zvenku. A my víme, jak na to.

58 Přírodní energetické nápoje

Z čeho si můžeme vyrobit přírodní a zároveň povzbuzující nápoje?



60 Nemocné hlasivky

Příjít o hlas není až tolik složité. Pokud se vám to stane, nastudujte si naši první pomoc a uvařte si čaj na uzdravení hlasivek.

62 Nejlepší recepty

Podívejte se pod pokličku kuchyně *Bylinky revue*. Co nám chutná a jaké jsou naše nejoblíbenější recepty? Uvařili jsme speciálně pro vás.

70 Maso pro vegetariány

Běžně dostupné náhražky masa, jež vám přijdou vhod, chcete-li okusit vegetariánskou stravu.

76 Zaměřeno na ženy

Bojujte s prvními vráskami.

78 Zaměřeno na muže

Co dělat, když vás bolí kolena?

81 Podběl lékařský

82 Léčivé koupelové soli

Při vnitřním užívání je třeba se solí

šetřit. Zevně jde však o skvělý lék, jež lze používat i ve větším množství. Musíme ale mít na paměti, že existuje mnoho odlišných druhů soli. Po jakém sáhnout, aby nám prospěl nejvíce? A jak správně namíchat léčivou koupel?

84 Jarní chřipka

Pět tipů, jak s ní efektivně bojovat.

86 Bylinky proti nachlazení

Angínovník (nejen) na bolest v krku.
A rýmovník (nejen) na rýmu.

88 Rituály pro zdraví

Uzdravujte se všemi smysly.

90 Horoskop

Poznejte léčivé rostliny podle měsíčních znamení.

