



6 Očista těla

Ač má lidský organismus samočisticí schopnosti, občas se mu trochu pomoci musí. Bohužel nežijeme ve zcela čistém prostředí a nejíme úplně kvalitní stravu, i když se o to možná snažíme. Zbavit se toxinů a nežádoucích nánosů uvnitř těla nám jen pomůže. Vyzkoušejte to společně s námi, zcela přírodně.

14 Dutiny

Léčba zánětu dutin bez antibiotik.

18 Sladké byliny

Přírodní cukr všude kolem nás.

26 Poradna odborníka

Na dotazy odpovídá bylinář Radomír Wojnar.

28 Léčivé byliny a koření

Stručný přehled toho nejlepšího.

30 Černý bez

Černý bez nám dělá společnost dvakrát v roce. Poprvé teď na jaře, kdy jsou k máni jeho léčivé květy, a podruhé pak

na podzim, kdy dozrávají šťavnaté bobule. Oba produkty důkladně prozkoumáme a ukážeme si i mnohé způsoby jejich využití.

34 Byliny podle abecedy

Jasmín pravý jako přírodní lék na psychiku.

36 Konopí

Další díl seriálu, jenž o zakázané rostlině prozradí vše, co potřebujeme vědět.

40 Kopřiva

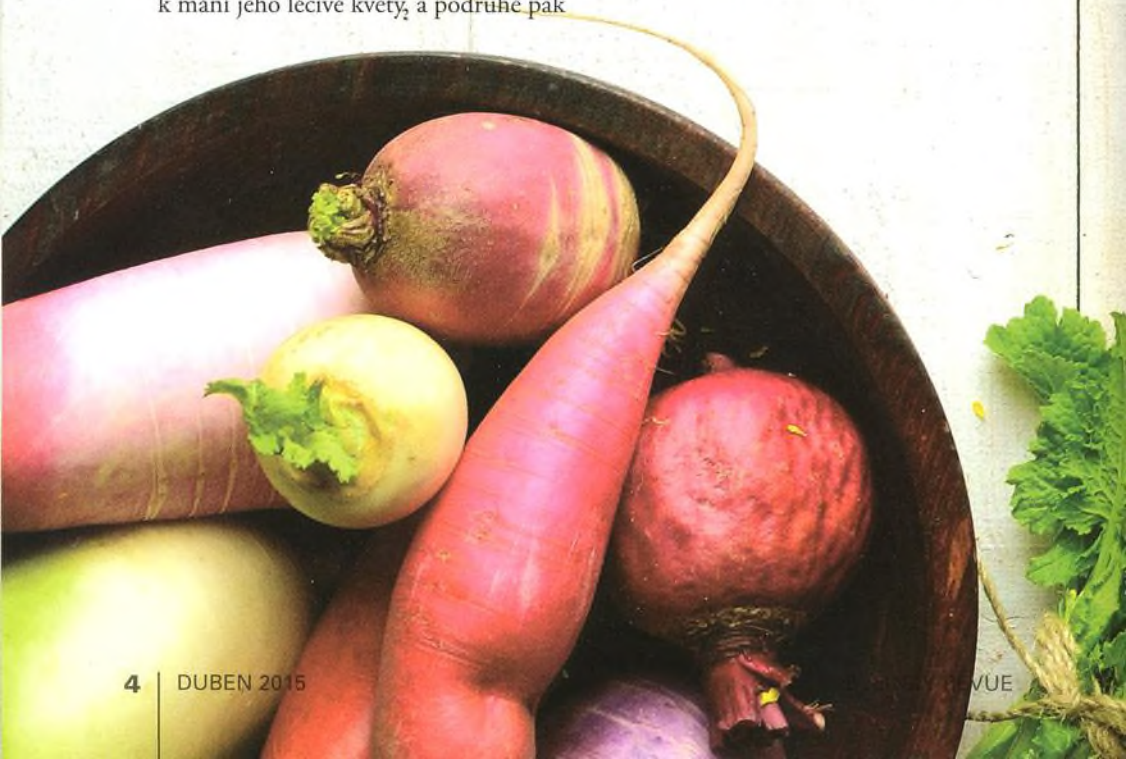
Jarní lék na mnohé neduhy.

42 Kalendář Bylinky revue

Játra v tomto měsíci hrají prim. Jak se o ně starat?

44 Magické rostliny

Staří Keltové dobře věděli, co je pro naše tělo nejlepší a jak blahodárné přírodní prostředky využívat. Zatímco minulý díl byl zaměřen na stromy, teď prozkoumáme léčivé byliny. Mandragora,



pampeliška nebo vavříň mohou mít vskutku zajímavou historii i léčivé účinky. Dozvíte se i to, jak s nimi nejlépe naložit.

50 Zastavte depresi

Čerpejte energii z přírody a užijte si jaro.

52 Vitamínová abeceda

Zaměřili jsme se na vitamín B, čili rutin.

54 Přírodní zdroje minerálů

Jak je to ve skutečnosti s fluorem?

56 Tuky a oleje

Víme, jaké se hodí na výrobu domácí kosmetiky.

62 Recepty

Jarní odlehčení jídelníčku.

70 Citrón

Obyčejné ovoce, jež je k mání po celý rok, může pročistit nejen tělo, ale i celou domácnost. Ukážeme vám mimo jiné, jak ho lze netradičně využívat.

72 Plané rostliny

Co všechno roste kolem nás a můžeme to sníst.

76 Zaměřeno na ženy

Jak si zajistíte kvalitní spánek?

78 Zaměřeno na muže

Překonejte únavu v práci.

80 Sedmikráska

Co je zač a jak s ní naložit?

82 Hydroponie

...aneb pěstování bez hlíny. Zatím vypadá trošku jako science fiction, ale její zastánci upozorňují, že jde o zemědělství budoucnosti. S minimem úsilí dokáže nakrmit hladové, vyprodukovat obrovské množství plodin a šetřit půdu i životní prostředí. Poznejte pěstování nového století.

85 Mandle

Jaké látky obsahují a čím jsou prospěšné?

86 Tajemná noc

Poslední noc v měsíci je magická. Jaké byliny jí vládnou?

88 Péče o vlasy

Bez šampónů, mýdel i kondicionérů – zkrátka zcela přírodně.

90 Zajímavosti

Naučte se věštit z čajových lístků i kávové sedliny.

