



## 6 Ājurvéda

Nejedná se pouze o léčebnou metodu, nýbrž o komplexní nauku o životě, jejíž stáří čítá několik tisíc let. Kořeny má v Indii, ale dnes má své následovníky po celém světě – a pochopitelně i u nás. Jedním z nejznámějších průkopníků je Pavel Hlůška, jenž pro Bylinky revue sepsal následující text, v němž se dozvíte, jak vznikají nemoci i jak je léčit. V neposlední řadě vás seznámíme s mnoha praktickými návody.

## 16 Přírodní lékárna

Konopné recepty.

## 18 Výživa malých dětí

Stravování nejmenších už od kolébky.

## 24 Stravování dospívajících

Jak potomkovi správně sestavit jídelníček.

## 28 Poradna odborníka

Radí aromaterapeutka Ludmila Kotalíková.

## 30 Výroba domácí kosmetiky

Bříza bělokorá a z ní připravený macerát, šampón i maska na vlasy.

## 34 Jetel luční

Bylina pod lupou.



**36 Konopí**

V pořadí již V. díl oblíbeného seriálu o nejkontroverznější bylině současnosti, tentokrát o účincích na lidskou psychiku a zdraví.

**40 Psí sádlo**

Legendární masť, na niž nedaly dopustit už naše prababičky. To nejlepší, co si můžeme dopřát při respiračních onemocněních a problémech s průduškami či plícemi. Masť je běžně k dostání v obchodech, ale my vám prozradíme, z čeho se skládá, abyste si ji mohli vyrobit sami doma.

**42 Kalendář Bylinky revue**

Jaké byliny hrají prim v květnu a o jaký orgán bychom právě teď měli zvláště pečovat?

**44 Ekzém**

Herbář, jenž vám nabídne přírodní pomoc při problémech s pokožkou.

**48 Banány**

Jedenáct důvodů, proč jsou lidskému tělu přínosem.

**50 Jaterník podléška**

Bylina pro zdravá játra.

**52 Vitamínová abeceda**

Představujeme koenzym Q10.

**54 Minerální látky**

Jaké jsou přírodní zdroje draslíku?

**56 Odčervení**

Téma v dnešní době velmi diskutované. Protože i k nám do redakce chodí spousta dotazů, jak se zbavit nežádoucích parazitů v těle, připravili jsme pro vás podrobný návod. Pochopitelně s využitím léčivých rostlin a bylin.

**60 Konopné recepty**

Vyrobte si vlastní šampón, tinkturu nebo olej.

**62 Recepty**

Ochutnejte zdravé zeleninové dobroty.

**70 Dobrá nálada**

Přírodní prostředky, jež zaženou chmury i špatnou náladu. Dozvíte se zajímavé informace jak o speciálních aminokyselinách, tak o bylinách, které jsou jedničkou v léčbě i prevenci lehkých depresí. Rozhodně povzbudí a navodí lepší náladu.

**72 Plané rostliny**

Povečte tentokrát čistě přírodně. Nasbírejte si rostliny, jež jsou v přírodě právě nyní k mání, a připravte si z nich vybrané lahůdky.

**76 Zaměřeno na ženy**

Hubneme do plavek.

**78 Zaměřeno na muže**

Chraňte oči před úrazem.

**80 Křen selský**

Pro posílení organismu.

**82 Krysaloterapie**

Léčba pomocí drahých kamenů. Vyberte si svůj kámen a zjistíte, co vše je možné s ním léčit a jakých nemocí se díky němu můžete nadobro zbavit.

**88 Lásky čas**

Kouzla i byliny, jež vás očarují.

**90 Starý cikánský horoskop**