

OBSAH

6 Aquaterapie

Léčba vodou je metoda prastará. Moc se o ní nemluví, přesto je stále v kurzu. Odbornice poradí, k čemu všemu je voda dobrá, jak s ní zacházet, a která si ji upravit tak, aby byla pro náš organismus maximálně blahodárná. Následně nás terapeut seznámí s aquahealingem. Dozvíme se, jak probíhá terapie ve vodě a pro koho je vhodná.

14 Rozchodnice růžová

Přírodní elixír proti stresu

18 Atopický ekzém

Holistický návod na vyléčení zdravotního problému, jenž trápí čím dál tím více jedinců. Zjistíme, které potraviny je nevhodné přijímat během léčby a naopak které by v našem jídelníčku chybět rozhodně neměly. Plus extra zdravé recepty a tipy.

26 Poradna odborníka

Na vaše dotazy odpovídá Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.

28 Třešně

Pochutnejte si na sladkém zdraví

30 Přírodní ochrana proti hmyzu

Návody i recepty na přírodní repelenty s využitím bylin či éterických olejů. Namíchejte si nejen směs proti klíšťatům, ale třeba i sprej proti vosám nebo repelent pro vaše čtyřnohé mazlíky.

34 Karbinec evropský

Bylina pro zvýšenou činnost štítné žlázy

36 Konopí

Další díl seriálu o bylině 21. století

40 Výroba přírodní kosmetiky

Levandule lékařská



42 Kalendar Bylinky revue

V červnu posilujeme tenké střevo

44 Schüsslerovy tkáňové soli

Dvanáct základních minerálních složek lidského těla

48 Léčba zvířat

Není třeba utíkat s každým běžným problémem k veterináři. Mnohé neduhy domácích mazlíčků můžeme zvládnout doma pouze s přírodními prostředky. Poradíme vám, jak na nachlazení, kašel, potíže s trávením či nemocné oči.

52 Vitamínová abeceda

Vitamín T

54 Minerály

Jód pod drobnohledem

56 Čokoláda

Zdravé mlsání a spousta chutných tipů

60 Recepty

Květinová kuchařka

70 Nebezpečné potraviny

Jsou běžně k dostání, kupujeme je



a u některých jsme dokonce přesvědčeni, že děláme pro své zdraví to nejlepší. Přitom opak je pravdou.

Přinášíme seznam deseti potravin, kterým bychom se dozajista měli vyhýbat.

72 Plané rostliny

Třetí díl seriálu o tom, co vše je možné z venkovních rostlin zpracovat a sníst

76 Zaměřeno na ženy

Byliny speciálně určené pro dámy

78 Zaměřeno na muže

Byliny, které patří do rukou výhradně pánům

81 Kuzu

Přírodní prostředek hojně využívaný v tradiční čínské medicíně

82 Tibetské mísy

Jejich zvuk omámí, ale dokáže i uzdravovat. Tradiční tibetské mísy dokáží vyléčit mnohá onemocnění, eliminovat stres a správně vyladit psychiku. Jejich vibrace mají mnoho terapeutických účinků. Také se dozvíte, jak s nimi správně pracovat.

86 Neem

Poznejte širokospektré antibiotikum, které zároveň i zvyšuje obranyschopnost těla

88 Svatojánský sběr bylin

Na svátek svatého Jana je noc tajemná a plná kouzel. Říká se, že i byliny nasbírané právě v tuto noc mají mnohem silnější účinky než kdykoliv jindy. Odbornice prozradí i to, jak je to se svatojánským třezalkovým olejem.

90 Cyklický horoskop