

6 Osteoporóza

Úbytek kostní hmoty by se dal zařadit mezi civilizační onemocnění. Trpí jí i značná část obyvatel naší země, převážně pak ženy. Konvenční léčba většinou počítá mimo jiné i s hormonální terapií. Jsou však i jiné možnosti léčby, také přírodní medicína počítá s řešením problému. Jak na to se dozvíte hned v prvním článku na následujících stránkách.

14 Lesní jahody

Léčí srdce, krevní tlak i bolavý žaludek. Elixírem jsou nejen plody, ale i listy rostliny.

18 Štítná žláza

Využití bylinné medicíny v léčbě zvýšené funkce orgánu.

26 Opalování

Nejlepší přírodní prostředky chránící před sluncem.

28 Poradna odborníka

Na vaše dotazy odpovídá Michaela Suchá.

30 Apiterapie

Včelí produkty sou tu odnepaměti a některé z nich využíváme poměrně často. Nejběžnější je pochopitelně med, kterým jsme zvyklí sladit. Přesto jsou i další možnosti jeho využití. V přírodním léčení se skvěle uplatní rovněž propolis, včelí jed či vosk.

36 Konopí

Další díl o bylině budoucnosti

40 Domácí kosmetika

Výroba přírodních produktů z přesličky. Vyzkoušejte například bylinný šampon.

42 Kalendář Bylinky revue

Výživa v horkých srpnových dnech a správné dodržování pitného režimu.

44 Bylinky podle abecedy

Dědek kořenář Břetislav Nový nám představí kontryhel obecný.

46 Imunita

Správný režim pro ideální fungování obranyschopnosti těla.

48 Lichořeřišnice

Jedno z nejsilnějších přírodních antibiotik – vyrobte si podle našeho návodu silnou bylinnou tinkturu.

52 Vitamínová abeceda

Poslední díl seriálu je zaměřen na vitamín V. Prvek, který mimo jiné může zlepšit i průběh Parkinsonovy choroby.

54 Minerály

Zinek a jeho přírodní zdroje.

56 Kopřivka

Pupínků je možné zbavit se i díky tradičním lidovým radám.

58 Rakovina

Nový seriál o přírodní léčbě.

62 Recepty

Tentokrát zaměřeno na bezlepková jídla. A zaručujeme vám, že si skutečně pochutnáte.

70 Meloun

Tradiční letní zelenina je doslova nabitá vitamíny a minerálními prvky. Slouží pro lepší zdraví a báječně chutná. Připravili jsme pro vás nejchutnější melounové lahůdky.

72 Plané rostliny

Zásady sběru planých rostlin a tipy na ty, které si bez obav můžete dát ke svačtině či večeři.

76 Zaměřeno na ženy

Přírodní boj s bolestmi hlavy i migrénou.

78 Zaměřeno na muže

Překonejte únavu za volantem.

80 Kurz Bylinky revue

Přijměte pozvánku na náš historicky první kurz.

82 Oil pulling

Tradiční ájurvédská technika, pomocí které je možné velmi účinně detoxikovat tělo. Naučte se, k čemu všemu je vhodné použití kvalitních olejů a jak s nimi zacházet.

86 Dehydratace

Vhodné tipy na zavodnění organismu a tipy na osvěžující letní koktejly.

88 Barefoot

Chůze naboso se stává obrovským hitem. Vyzkoušejte i vy, jak barefoot funguje.

90 Horoskop

Tajemství vůně