

OBSAH

2 Kurz Bylinky revue

Přijměte pozvání na historicky první kurz o bylinách, míchání bylinkových čajů i výrobu přírodní kosmetiky.

8 Autopatie

Cesta ke zdraví založená na základech klasické homeopatie. Jde o holistickou metodu využívající vysoce naředěné substance pocházející přímo z těla pacienta. To je zároveň hlavní výhoda oproti tradiční homeopatii, kde je nutné vhodný lék pro každého jedince hledat. Autopatie je vlastně kousek nás a tím jsme schopni se léčit. Článek pro Bylinky revue připravil syn zakladatele této metody, Kryštof Čehovský.

14 Housenice

Houba, kterou je možné nalézt i pod názvem Cordyceps, je jedním z nejsilnějších přírodních léčiv na oslabenou imunitu a dokonce je schopna s úspěchem likvidovat i rakovinné buňky.

16 Polévkové byliny

Uchovejte si na zimu bylinky, které vás zahřejí, vyléčí a ochutí každý váš pokrm.

20 Aromaterapie pro děti

Jestli se bojíte toho, že se začátkem školního roku budou mít vaše ratolesti ihned absenci ve školce či škole, pak si přečtěte tyto řádky od aromaterapeutky Ludmily Kotalíkové. Dozvíte se spoustu praktických rad a tipů, jak to udělat, aby děti ne onemocněly. Najdete zde i mnoho receptů na řešení problémů pro nejmenší i větší děti, nezapomněli jsme ani na dospělé.

28 Poradna odborníka

Na vaše dotazy odpovídá psychosomatická a terapeutka Lucie Bělínová.

30 Bylinky proti bolestem

32 Fotoseriál Bylinky revue

Krok za krokem – návod na výrobu bylinných sirupů.

36 Kopřiva

Nepřehlédnutelná léčivka očima Dědka kořenáře Břetislava Nového.

38 Konopí

Další díl pravidelného seriálu, který pro vás připravuje Lukáš Hurt. Tentokrát se vzhledem k ročnímu období zaměříme na sklizeň, zpracování a sušení.

42 Výroba kosmetiky

Sedmikráska své jméno získala tím, že naše trávníky a louky zdobí sedm (i více) měsíců v roce. Její kvítky jsou přitom celou dobu nejen

chutné, ale i léčivé. Michaela Suchá nám prozradí, jak sedmikrásku zpracovat, aby nám mohla sloužit po celý rok.

44 Kalendář Bylinky revue

V měsíci září jsou nejvíce oslabenými orgány slezina a slinivka, měli bychom proto o ně právě teď maximálně pečovat.

46 Bylinky podle světových stran

Ať už pěstujete rostliny v bytě či na zahradě u domu, poradíme vám, kde se jednotlivým druhů nejlépe daří, a kterým směrem je tedy usadit.

50 Hlíva ústříčná

Silný imunomodulant může být právě v podzimním období zajímavým doplňkem stravy a zároveň i prevencí mnoha nemocí.

54 Obsahové látky rostlin

V prvním díle nového seriálu se dozvíme, co jsou to glykosidy, a v kterých rostlinách je najdeme.

56 Minerály

Selen je velmi silným antioxidantem a chrání nás před mnoha zdravotními obtížemi.

58 Amarant

Možná jej znáte spíše pod názvem laskavec ohnutý. V každém případě jde o rostlinu, jejíž zrna mají velmi pozitivní vliv na naše zdraví a rozhodně by proto měla být součástí našeho jídelníčku.

60 Léčba rakoviny

Další díl pravidelného seriálu, tentokrát zaměřený na podpůrný program léčby.

64 Zdravé večeře

Osm odlehčených receptů nejen pro nejmladší strávníky.

72 Veganská strava

Lukáš Hurt se vydal za spoluautorkou netradiční kuchařky Místo vejce banán, Veronikou Chládkovou, a povídal si s ní nejen o veganství, ale i životním stylu či kvalitě potravinářských surovin. Nechybí pochopitelně ani chutné veganské recepty.

78 Zaměřeno na ženy

Cvičení v těhotenství a po porodu.

80 Zaměřeno na muže

Pečujeme o zdravá střeva.

82 Crohnova choroba

Chronickými střevními záněty trpí v České republice čím dál tím více lidí. Jak s tím bojovat, a jakou roli zde hraje strava a životní styl? Přidáme i tip na bylinu, která může být rozhodně zajímavým podpůrným prostředkem.

86 Léčba bez antibiotik

Praktický návod, kterak se vyhnout chemickým léčivům na bakterie a jak se vyznat v těch přírodních.

88 Egyptský horoskop