

6 Naturopatie

Metoda celkové léčby někdy také nazývaná jako holistická medicína. Naturopatie je vlastně soubor léčebných metod, jež terapeut používá k uzdravení svého klienta. Pod naturopatií patří pochopitelně mimo jiné i bylinná léčba. Metoda funguje už od roku 1936 a od té doby je stále vylepšována, přičemž každý terapeut používá své vlastní osvědčené postupy.

14 Růže šípková

Zdraví prospěšné jsou květy i plody. Zatímco květy můžeme zpracovávat na jaře, na podzim přicházejí na řadu známé oranžové bobule plné vitamínu C. Šípky fungují jako jedna z nejlepších alternativních prevencí před chřipkou a nachlazením.

18 Imunitní systém

Hraje prim v udržení zdraví. Teď je však nejnáchylnější. Naučme se o něj správně pečovat.

26 Třezalka tečkovaná

Silné přírodní antidepresivum.

28 Vápník

Potraviny s vysokým obsahem tohoto minerálu.

30 Kotvičník zemní

U mužů zvyšuje hladinu testosteronu, u žen zase estrogenu. Bylina nejen pro lepší sexuální život.

34 Fotoseriál

Vyrobte si domácí sůl do koupele.

36 Konopí

Další díl oblíbeného seriálu, tentokrát

zaměřený především na domácí konopnou lékárnu a přípravu domácích léčiv z konopí.

40 Kostival lékařský

Bylina, jež umí zhojit pohmožděnin, naražené kosti a dokonce pomáhá urychlit i léčbu zlomenin. Vyrobte si vlastní kostivalové výrobky za minimum času i peněz, navíc z čistě přírodních surovin.

42 Kalendář Bylinky revue

Měsíc říjen a s ním spojené oslabené zažívání a unavený žaludek.

44 Parfémy

Vyrobte si domácí bylinkovou vůni.

50 Nespavost

První díl seriálu s odborným lékařem, kde řešíme nejběžnější onemocnění a zdravotní obtíže, které nás trápí.

54 Minerály

Prvky, bez kterých by naše tělo nefungovalo – molybden.

56 Obsahové látky rostlin

Vyznejte se v bylinách jako odborníci. Tentokrát se zaměříme na kumariny. S čím nám tyto látky mohou pomoci a kde jsou obsažené?

58 Rakovina

Možnosti léčby zákeřné choroby, která se stává epidemií 21. století. Zjistíme, které prvky je nutné tělu dodávat a jaké čaje bychom měli během léčby pít.

62 Recepty

Připravte si zdravé veganské krémové polévky.

70 Jóga

Nejde jen o cvičení, ale celkový životní styl. Poznejte, v čem může jóga pomoci právě vám.

76 Zaměřeno na ženy

Zdravé močové cesty.

78 Zaměřeno na muže

Správná strava pro sportovce.

80 Domácí koření

Připravte si vlastní kořenící směsi z čerstvých i domácích surovin.

82 Bylinky do koupele

Odborníci z mýdlárny pro vás připravili bylinkové tipy, které vám jistě přijdou vhod zejména po náročném pracovním dni. Které byliny je vhodné používat do koupele a proč? Naučte se vyrábět vlastní mýdla nebo třeba šumivou kouli do koupele. Je to snadné a zvládnete to jistě hravě.

86 Podzim v přírodě

Co nám v těchto dnech příroda nabízí, to se dozvíte na dvoustraně od autorky Lucie Bělnové. Poví nám i to, které houby bychom měli sbírat a proč.

90 Horoskop

Jakou má povahu váš domácí mazlíček?

