

### 6 Deprese

Nejnovější poznatky v léčbě této nemoci. Odborníci totiž zjistili, že na duševní zdraví člověka může mít prokazatelný vliv nedostatek vitamínu D nebo nevyvážená střevní mikroflóra. Tato a mnohá další fakta, jakožto i možnosti léčby se dozvíme v textu Lukáše Hurta.

### 14 Mateřídouška

Bylinka pro dobrou náladu, zdravé zažívání i nebolavé klouby. Co dál léčí a jaké lektvary si z ní připravit?

### 18 Chřipka

Období plné bacilů je opět tady. Víme, jak se před nevídanými hosty bránit. Případně jak se jich zbavit, pokud se už do našeho těla dostaly.

### 26 Poradna odborníka

Radí terapeutka Helen Stanku.

### 28 Byliny pro kuchyňské využití

### 30 Fotoseriál

Domácí bylinné mýdlo krok za krokem.

### 34 Bylinky podle abecedy

Kokoška pastuší tobolka zastaví každé krvácení. Je vhodná i při hemeroidech či



menstruaci. Dostupná bylina, která dokáže mimo jiné i regulovat krevní tlak. Poradíme i to, jak ji zpracovat a co si z ní připravit.

### 36 Konopí

Další díl seriálu tentokrát zaměřen opět na výroby domácí lékárníčky.

### 40 Výroba domácí kosmetiky

Šampon, bylinková voda na vlasy anebo mast – to jsou některé výrobky z lopuchu, které pro vás do tohoto dílu připravila Michaela Suchá. Snadné recepty, podle kterých si můžete vyrobit domácí bylinné přípravky.

### 42 Kalendář Bylinky revue

S Veronikou Káňovou opět na výletě ročními obdobími. Čím k nám promlouvá podzim a především pak měsíc listopad? Byliny, které v tento čas hrají prim, a také povídání o plicích, které jsou teď velmi aktivní a měli bychom o to více o ně pečovat.

### 44 Parfémy

Druhý díl povídání o výrobě přírodních parfémů. A nechybí ani recepty.

### 50 Zaměřeno na...

...zdravé srdce. MUDr. Zbyněk Mlčoch prozrazuje detaily o přírodní léčbě srdečního svalu.

### 54 Minerály

Zaostřeno na křemík.

### 56 Obsahové látky

O flavonoidech slyšíme z mnoha stran velmi často. Co to vlastně je a k čemu slouží? Povídání nejen o chemii. Dozvíme se, k čemu jsou dobré a ve kterých rostlinách je najdeme.

### 58 Rakovina

Ovoce, zelenina a potravní doplňky, které hrají velkou roli v léčbě nemoci.

### 62 Recepty

Tradiční podzimní detox se zcela netradičními recepty.

### 70 Jóga

Druhá část teorie jógy od lektorky Jitky Bukáčkové.

### 76 Zaměřeno na ženy

Byliny pro zklidnění emocí.

### 78 Zaměřeno na muže

Mužská inkontinence.

### 80 Chia semínka

Koktejly pro chladné dny.

### 82 Rady s vůní bylinek

### 86 Podzimní truchlení

Rady, jak zahnat špatnou náladu a prosvětlit tmavé dny.

### 88 Mlsání

Pochutiny z podzimní přírody.

### 90 Horoskop

Tajemství měsíce.

