

**6 Byliny pro dýchací ústrojí**

Patnáct nejlepších přírodních prostředků, které nám mohou pomoci v době nemoci. Byliny, které dokáží značně usnadnit průběh nemocí dýchacího aparátu, případně je i vyléčit. Ať už se jedná o pouhý kašel, zánež průdušek nebo třeba astma. Sestavili jsme pro vás žebříček nejúčinnějších pomocníků.

**14 Sváteční koření**

Máme je sice spojené s Vánoce, ale nic nebrání tomu, abychom je využívali po celý rok. Zvláště, když mají tak skvělé léčivé účinky. Koření, které nás umí zahřát i vyléčit.

**18 Bechtěrevova choroba**

Pohled lékaře na nemoc, o které se toho příliš neví. Současné možnosti léčby i její alternativy.

**22 Alternativní léčba****Běchtěrevovy choroby**

Trošku jiný pohled na léčbu ankylozující spondylitidy. Psychosomatické příčiny, úprava jídelníčku i bylinná pomoc. To vše v článku od Veroniky Káňové.

**26 Koktejly pro zdraví**

Namíchejte si lahodné zdravé nápoje.

**28 Fotoseriál**

Vyrobte si společně s námi domácí pleťovou masku – pro ženy i muže.

**30 Nachlazení**

Praktické návody na to, jak bez úhony přežít zimu a také nemoci z nachlazení, které na nás číhají do-

slova na každém kroku. Přírodní léčba zahleňení i angíny. Praktické tipy na to, jak s nemocemi zatočit bez konvenčních léků.

**34 Bylinky podle abecedy**

Libeček lékařský nejen jako polévkové koření.

**36 Konopí**

Další díl seriálu je pokračováním přípravy domácích léčiv z konopí.

**40 Výroba domácí kosmetiky**

Koupelová sůl, peeling, tělový krém nebo zpevňující pleťový olej. To vše se v dnešním díle naučíme připravovat sami doma z přírodních surovin a za zlomek ceny.

**44 Kalendář Bylinky revue**

Prosinec a jeho vliv na orgány v našem těle.

**46 Blahodárné ořechy**

Mají obrovský obsah vitamínů i minerálních látek. A nejen to! Kompletní seznam běžně používaných ořechů – jaké jsou přednosti jednotlivých druhů, k čemu jsou vhodné a s čím nám mohou pomoci. Nakonec můžete okusit i dva lahodné exkluzivní recepty, které jsme si u nás v redakci oblíbili.

**50 Lopuch větší**

Dědek kořenář Břetislav Nový a jeho (ne)tradiční pohled na léčivé byliny.

**52 Zimní lahůdky**

Produkty z přírody, které jsou

k mání. A jak je upravit? Prozradí tým centra Eden z Bystřice nad Pernštejnem.

#### 54 Přírodní zdroje minerálů

Potravinové zdroje manganu. K čemu je tento prvek dobrý, proč jej potřebujete a s čím nám může pomoci? Odpoví tato dvoustrana.

#### 56 Obsahové látky rostlin

Z mnoha stran často slyšíme, že ta která bylina obsahuje tyto a další účinné látky. Většinou nám to však nic neřekne. Proto je tu pro vás tento seriál, ve kterém vám nabízíme detailní pohled pod „kůži“ běžně užívaných bylin a koření. Navíc můžete vyzkoušet i jedinečný domácí šampón z mydlice lékařské – prozradíme vám, jak si jej snadno vyrobit.

#### 58 Rakovina

Alternativní možnosti léčby nemoci. Podíváme se, co by nám rozhodně ve stravě nemělo chybět.

#### 62 Recepty z workshopu

Náš historicky první workshop Bylinky revue měl na konci září obrovský úspěch. Zasadili se o to nejen přednášející, ale taktéž „tak trošku

jiná“ cateringová služba. Připravili občerstvení, po kterém se doslova zaprášilo. Na četné žádosti účastníků jsme se proto rozhodli recepty od Renaty a Bohuslavy zveřejnit. Určitě je vyzkoušejte!

#### 70 Komplexní léčba nemocí

Alternativní pohled na léčbu astmatu a nemocí spojených s dýchacím ústrojím, i kůží.

#### 76 Zaměřeno na ženy

Příčiny vypadávání vlasů.

#### 78 Zaměřeno na muže

Časté bolesti zad.

#### 80 Jmelí bílé

Pomoc pro naše tělo od tradiční zimní rostliny.

#### 82 Krystaly a voda

Voda a drahé kameny – patří to vůbec k sobě? Rozhodně ano a možná byste se divili, s čím vším nám může toto spojení pomoci. A rozhodně nejde o žádné šarlatánství. Vyzkoušejte krystalové elixýry zdraví.

#### 86 Pampeliška

V souvislosti s kožními problémy se o ní příliš nemluví. Právě proto jsme se rozhodli napsat o ní zrovna v tomto období, kdy trable s kůží mohou trápit nejednoho z nás. Za zkoušku to přeci stojí!

#### 88 Horoskop

Bylinkový výhled do roku 2016.