



## OBSAH

---

### 6 Jarní detox

Očistěte své tělo od všeho špatného, co si přes zimu nastřádalo. Poradíme vám, jak správně při očistné kúře postupovat, které bylinky vám budou dobrými pomocníky a jak z nich připravit blahodárné koktejly i léčivé šťávy. Přinášíme kompletní seznam přírodních prostředků vhodných pro detoxikaci. A v neposlední řadě se dozvíte i to, na co byste si při jarní očistě měli dávat pozor.

### 12 Čerstvá jarní zelenina

### 18 Kopřiva

### 27 Nejlepší léčivky

### 26 Bylinková poradna

### 30 Divoké byliny

### 34 Černý kašel

Čisté přírodní návody, jak zvládnout nemoc, která se v České republice po letech znovu rozmáhá. Čtyři osvědčené návody na bylinné prostředky, které umí léčit dávnivý kašel. Jako první pomoc vám nabízíme homeopatii i fytoterapii.

### 36 Byliny podle abecedy

### 38 Blahodárná semínka

### 40 Domácí wellness

### 42 Toulky přírodou

### 46 Cereální nápoje

Návod, jak efektivně dodržovat pitný režim. Čekanka, ječmen, žito a tipy na chutné nápoje z nich, které jsou prospěšné našemu zdraví. Cereálie by měly být každodenní součástí našeho jídelníčku. Mnohdy máme ale problém jich denně sníst tolik, abychom pokryli denní dávku, kterou



naše tělo potřebuje. Poznejte, k čemu jsou dobré.

**50 Vitamínová abeceda**

**52 Minerální látky**

**54 Autoimunitní onemocnění**

**58 Psychosomatika**

**60 Koloidní stříbro**

Kovy určené ke konzumaci. Reklamní tah, podvod nebo nedoceněné blahodárné prostředky? Historie, fakta i výroba. Prozradíme, k čemu je vhodné nejznámější koloidní stříbro, a podíváme se i na ostatní kovy určené ke konzumaci. Budete-li chtít, můžete se zúčastnit soutěže a některé produkty sami vyzkoušet.

**62 Recepty studené kuchyně**

**70 Léčebná výživa – 1. díl o hubnutí**

**76 Zaměřeno na ženy**

**78 Zaměřeno na muže**

**81 Bříza bělokorá**

**82 Luční rostliny**

Vydáme se na rozkvetlou louku i k lesu. Rozhlédneme se kolem sebe a podíváme se, co je k mání. Povíme si, jaké podmínky jsou nutné pro sběr v přírodě, a nakonec také přidáme jeden tip na osvědčenou pochoutku z planě rostoucích bylin.

**84 Jarní rituály**

**86 Živá strava**

**90 Léčivé kameny**

Léčivé kameny a jejich význam