

OBSAH

6 Sladký život bez cukru

Přírodní léčba jak cukrovky, tak i zvýšené hladiny cukru v krvi je možná. Neslibujeme, že se zcela vyléčíte, ale minimálně můžeme garantovat zlepšení vašeho zdravotního stavu. Naši odborníci Margit Slimáková i Břetislav Nový znají ty nejlepší zbraně proti této dnes velmi rozšířené civilizační nemoci. A rádi vám je předají.

12 Sladké letní byliny

18 Jestřabina lékařská



děli jste například, že působí jako přírodní hormon? Pomáhá ženám při nepravidelné a bolestivé menstruaci, v období klimakteria i při neplodnosti. Navíc je to skvělý lék proti osteoporóze.

34 Rostlinná arteterapie

36 Domácí wellness: Reflexologie nohy

40 Toulky přírodou



22 Nejlepší léčivky

24 Bylinková poradna

26 Divoká kuchařka

32 Bylinky podle abecedy - J

Jeřáb ptačí je stále ještě mnohými považován za jedovatý zob pro mlsné ptactvo. Ovšem není tomu tak. Pokud se plody naučíte správně zpracovávat, můžete si venku nasbírat velmi účinnou léčivku. Vě-

44 Třezalka tečkovaná

Hledáte-li nějakou bylinu, která spadá právě do tohoto období, nemůžete vybrat lépe. Třezalka je považována za bylinu svatého Jana a červený sběr má údajně pozitivní vliv na sílu v ní obsaženou. Bylina působící jako přírodní antidepresivum umí i navodit klidný spánek, zbavit stresu, uklidnit nemocný žaludek a utišit nervový systém. Olej z ní je pak vhodný na veškeré popáleniny. Přinášíme vám přesný recept, jak si jej můžete vyrobit doma.

48 Vitamínová abeceda

50 Seriál - Minerální látky

52 Fyziognomie:
Naučte se číst z obličeje

58 Psychosomatika

60 Bazén čistíte přírodně

Rádi byste si pořídili bazén, ale vadí vám používání chemických prostředků při péči o něj? Sestavili jsme čtyři alternativní způsoby,

76 Zaměřeno na ženy

78 Zaměřeno na muže

81 Citrónová tráva

82 Aromaterapie v praxi

Nechte se inspirovat, jak správně provonět svůj domov. Na trhu je dnes nepřeberné množství různých výrobků, drtivá většina z nich však pochází z chemické laboratoře. Právě těm bychom se měli naučit vyhýbat. Jak snadno a levně



kterými můžete pečovat o čistou vodu, aniž byste museli využívat chemických preparátů. A přidáváme i tip na to, jak si vybudovat přírodní koupací plochu, kde se o čistotu vody postarají ty správné rostliny.

62 Svěží vegetariánské hody

70 Netradiční suroviny pro chuť i zdraví

udělat z domova voňavou oázu? Budete-li chtít, můžete i soutěžit o luxusní ekologické svíčky.

84 Přírodní rady našich předků

87 Jak správně číst obaly potravin

90 Aura a využití její energie