

6 GMO

Potravin, u kterých bylo DNA upraveno v laboratoři, se dostávají i k nám. Ať už cestou přímou, nebo oklikou přes zvířata krmená upravenými krmivý. Zatímco jedna skupina vědců bije na poplach, druhá nás neustále uklidňuje, že se vlastně nic nemůže stát. Kde je pravda? Jisté je však jedno – jde o oblast naprosto neprobádanou a časem nepověřenou.

12 Sezónní zelenina

16 Hluchavka

24 Poradna odborníka

28 Jedlá zahrada

32 Bylinky podle abecedy – J

34 Přírodní lék na boreliózu

Kousnutí klíštěte nebo komára mívá občas dost nepříjemnou dohru – propuknutí nemoci, již se říká borelióza. Pokud se nezjistí včas, může mít daný jedinec dlouhodobé zdravotní problémy. Avšak našťastí příroda i na tuto nemoc zná účinnou pomoc. A je na dosah!

36 Domácí wellness:

Reflexologie ruky

39 Strava podle fází Měsíce

42 Toulky přírodou

45 Přírodní léky proti bolesti

46 Sezóna melounů

50 Vitamínová abeceda

52 Přírodní zdroje minerálů

54 Život podle krevních skupin

Někdo ji bere pouze jako dietu, jiný jako skvělý životní styl. Poznejte jídla vhodná i nedoporučovaná právě pro vaši krevní skupinu. Změny na sobě budete pozorovat za nedlouho.

58 Psychosomatika

60 Dobroty z přírody

62 Letní hostina pro horké dny

70 Jedlé květy

O tom, co všechno se dá venku sníst, jsme psali už nesčetněkrát. Tentokrát se však zaměříme výhradně na květenství rostlin. Přidáme i spoustu receptů a ručíme vám za to, že si pochutnáte!

76 Zaměřeno na ženy

79 Zaměřeno na muže



82 Domácí jogurtové lahůdky

84 Rady našich předků – 2. díl

86 Orgánové hodiny

Dozvíte se, kdy je nejvhodnější doba pro jídlo, odpočinek, léčbu či spánek. Prozradíme vám, který orgán je aktivní v danou denní dobu, a co dělat, abyste byli zdraví.

90 Meditace