

OBSAH

6 Léčba vůněmi

Éterické oleje voní, jsou příjemné a navíc ještě umí vyléčit mnoho zdravotních komplikací. Dozvíte se nejen historii aromaterapie, ale také její využití či návody, jak ji používat. Nádavkem vám dáme pochopitelně i tipy na oleje, které by ve vaší lékárnice určitě neměly chybět.

14 Anti-aging byliny

18 Přírodní antibiotika

26 Poradna odborníka

30 Byliny v těhotenství

Je velmi málo přírodních produktů, které jsou v období radostného očekávání povolené. Byliny mají, stejně jako kterékoliv jiné produkty, i nežádoucí účinky. Zvláště v tomto citlivém období mohou mít proženy někdy i fatální důsledky. Připravili jsme pro vás kompletní seznam povolených i zakázaných léčivých rostlin nejen pro období těhotenství, ale i pro porod a následné šestinedělí.



36 Bylinky podle abecedy

38 Domácí wellness: Reflexologie duše

42 Toulky přírodou

46 Paleo stravování

Podle expertů jde o jeden z nejozumnějších stravovacích stylů, jenž je v současné době v módě. O co jde? Pokud se ponoříme do paleo stravy, pak rychle pochopíme, že zdravé je vlastně vše, co nám dnešní výrobci potravin nenabízejí. Mléko, obilí, cukr či průmyslově zpracované potraviny – tomu všemu je třeba se vyhýbat. Téma zpracovala výživová expertka, která se touto problematikou již déle zabírá.

50 Vitamínová abeceda

52 Přírodní zdroje minerálů

54 Výživa pro mozek

58 Aura

60 Psychosomatika

62 Veganské lahůdky

70 Másla ze semínek

Připravili jsme pro vás recepty a tipy na domácí rostlinná másla celkem z jedenácti rozličných surovin – jak ořechů, semen, tak i kvalitních olejů. Slunečnicové, kešu nebo máslo z lískových ořechů, variant je nespočet. Vyzkoušejte základní recepty a zbytek doladte dle své fantazie. Pochutnáte si a ještě svému tělu dopřejete pořádnou dávku blahodárných látek.

72 Život bez pšenice

Obilnina, která živila mnoho generací, je dnes už přešlechtěná a s původní zdravou potravinou nemá moc společného. To je hlavní důvod, proč nám někteří odborníci nyní vzkazují, abychom pšenici vyřadili ze svého jídelníčku. Právě ona je údajně jedním z viníků májící na svědomí naše zhoršující se zdraví. Je to skutečně tak?

76 Zaměřeno na ženy

78 Zaměřeno na muže

80 Mydlice lékařská

82 Kineziologie

84 Afty

86 Cibule

Obsahuje hlavní účinnou složku alicin a k tomu spoustu vitamínů a minerálů. Je to levný přírodní lék, který má doma každý. Česká kuchyně by bez cibule nemohla existovat a neměla by chybět v žádné lékárnice jako první pomoc, preventivní lék i antibiotikum. Plodina, která léčí záněty a zabíjí v těle nežádoucí viry i bakterie, si zaslouží hlubokou poklonu. A zaslouží si i čtyři strany zajímavého čtení!

90 Horoskop

Víte, které orgány ve vašem těle mohou být nejslabší a tudíž i nejohroženější? Případně jak se posílit? Přinášíme kompletní rozbor všech dvanácti znamení zvěrokruhu, jak po stránce fyzické, tak i duševní. A pročist si můžete i miniherbář, ve kterém se dozvíte, které byliny jsou vhodné právě pro vaše znamení.