

6 Dieta proti kvasinkám

V těle dokáží napáchat spoustu neplechů. Mohou mít na svědomí špatné zažívání, gynekologické problémy nebo dokonce některé infekce dutiny ústní. Většinou za jejich nekontrolovatelným množením stojí nevhodná či špatná strava. Jedinou účinnou pomocí je proto dieta, jež dokáže kvasinky eliminovat na minimum či je zlikvidovat úplně.

14 Byliny na nachlazení

Nemoci z prochladnutí hrají v zimních měsících prim. Pomůžeme vám je vyřešit s pomocí přírodních prostředků.

18 Záněty střev

Crohnova choroba i ulcerózní kolitida jsou onemocnění, se kterými si konvenční medicína neví příliš rady. Poradíme, jak s nimi bojovat přírodními prostředky.

26 Veganské zdroje železa

28 Fotoseriál

Pletová kosmetika krok za krokem.

30 Nemocné nehty

Přírodní léčba nejčastějších nehtových onemocnění. Tipy, které mohou ulevit při potížích.

32 Bylinky podle abecedy

Lékořice lysá – bylina, která může být náhradkou cukru, je zároveň i účinným pomocníkem při nemocech z nachlazení, čistí plíce a hojí žaludeční vředy.

34 Seriál o konopí

Bylina versus farmaceutika – zajímavá srovnání.

38 Výroba přírodní kosmetiky

Heřmánek pravý je univerzální bylinou proti bolestem břicha i hlavy. Můžeme jej však využít i jako zajímavou surovinu do domácích produktů. Například do šampónu, masky nebo vlasové vody.

42 Odvodňovací byliny

Kopřiva, jalovec i petržel jsou bylinky, jež pomáhají při obtížích s otoky, nemocnými ledvinami i úklidu odpadních látek z těla.

44 Opar

Byliny, které mohou účinně zatočit s nežádoucími bolavými pupínky na rtech.

48 Saunování

Voňavé bylinky, které je vhodné využít při pocení v sauně. Mohou dokonce zatočit s právě přicházejícími chorobami a bývají i zajímavou prevencí.

50 Zdravá kuchyně

Nový seriál, který nás provede zdravým vařením. Suroviny, které bychom neměli opomíjet. Průvodce, jež nám usnadní nejen vaření, ale i samotné nákupy.



54 Minerální látky

Bor hraje důležitou roli v péči o kosterní systém. Je důležitý nejen při osteoporóze, ale i při předcházení této nepříjemné choroby.

56 Obsahové látky

K čemu jsou dobré třísloviny, jak je poznáme i možnosti jejich využití přinášíme v dalším díle pravidelného seriálu.

58 Léčba rakoviny

Alternativní pohled na civilizační onemocnění dneška, a zároveň i trošku jiné možnosti léčby. Tentokrát pohled i na pomocníky, jež posílí imunitní systém.

62 Lednové menu

Recepty připravené a uvařené speciálně pro vás, čtenáře Bylinek revue. V našem kulinářském studiu jsme připravili zdravé pochutnání. Jistě potěší i vaše chuťové buňky.

70 Kokosový olej

Tuk vhodný pro vnitřní i zevní použití. Hodí se pro studenou i teplou kuchyni. Na tělo působí blahodárně a dokáže dokonce zničit případná plísňová onemocnění.

74 Kurkumové mléko

Tradiční recept z Dálného východu dokáže pomoci při mnohých obtížích.

76 Relaxační rituály

Poradíme, jak správně relaxovat, a přidáme i několik tipů na rostliny, které nám se zklidněním a odpočinkem mohou pomoci.

78 Cholesterol

Hodný, nebo zlý? Ze všech stran se k nám dostávají nejrůznější informace a my sami nevíme, z čeho si vybrat. Co vlastně můžeme jíst a jak dostat hladinu cholesterolu do normy?

80 Zimní zelenina

Kysané zelí pro oslabené tělo.

81 Křen

Je známo, že pomáhá v boji proti nachlazení i respiračním onemocněním. Přiflíš se o něm však nemluví v souvislosti s bolavými zuby. Jde přitom o jeden z velice účinných přírodních prostředků. Vyzkoušejte náš návod.

82 Bioenergetická cvičení

86 Močový měchýř

V lednu vládne tělu právě tento orgán. Prozradíme, jak o něj správně pečovat, a které byliny mu prospívají.

88 Očista těla

Detoxikace se sice obvykle provádějí už na jaře, nicméně pokud chcete pomoci s novoročním předsevzetím zhubnout, je tento návod zajímavým začátkem očištění kúry.

90 Horoskop

