

8 Hyperaktivita

V souvislosti s touto diagnózou se hovoří zejména o dětech a na dospělé se zapomíná. Přitom i jedinci v produktivním věku často trpí nejrůznějšími poruchami pozornosti. Zjistíme, jak je rozeznat, a poradíme, co s nimi dělat. Pochopitelně nechybí ani pomoc z přírody.

16 Šafrán setý

Přírodní antidepresivum, jež může pomoci i během nadměrného stresového období. Připravte si s naší pomocí macerát či tinkturu.

18 Strumigeny

Látky, jež jsou v nesouladu se štítnou žlázou. Jakých potravin se to týká a proč bychom si na ně měli dávat pozor?

26 Netradiční švestky

Vyzkoušejte léčivé ovoce umeboši.

28 Fotoseriál

Vyrobte si vlastní bylinnou mast dle našeho návodu – snadno a lehce, krok za krokem.

30 Poradna odborníka

PharmDr. Margit Slimáková radí v oblasti zdraví a výživy.

32 Levandule

Bylina nejen pro klidné usínání. Přidáme i tip, jak si vyrobit jedinečný vonavý olej.

36 Konopí

Již XIV. díl oblíbeného seriálu o zakázané bylině s obrovským léčebným potenciálem.

40 Výroba kosmetiky

Domácí produkty té nejvyšší kvality si díky této pravidelné rubrice můžete připravovat každý měsíc. V dnešním díle jsme pro vás nachystali povídání o rozmarýnu a přidali jsme i informace o jeho kosmetickém využití.

44 Bolesti hlavy

...i migréna. Proč vlastně vznikají a co stojí za pozadím těchto zdravotních obtíží? Rozebereme psychosomatické souvislosti a podíváme se na možnosti přírodní léčby.

48 Zdravá játra

Čas od času je dobré dopřát očistu i zdravým játrům. Pokud jsou však z nějakého důvodu nemocná, je nutné věnovat jim pochopitelně větší péči. Připravili jsme pro vás komplexní návod pro očistu.

52 Kyselina močová

Puriny zatěžují organismus víc, než si umíme představit. Vyzkoušejte naše tipy, jež bolavým kloubům dozajista uleví.

54 Minerály

Detailní pohled na prvek germanium.

56 Obsahové látky rostlin

Tentokrát jsme se zaměřili na alkaloidy. Jaké rostliny je obsahují a jak nám mohou prospět či ublížit?

58 Rakovina

představujeme různé možnosti alternativní a podpůrné léčby.

62 Recepty

Zimní lahůdky, jež zahřejí nejen na těle, ale i na duši.

70 Zdravá kuchyně

Opravdu jedno jablko denně nahradí lékaře? A jak je to s dalším ovocem?

72 Nejlepší tekutiny

Voda, čaj nebo džus z ovoce či zeleniny. Tekutiny, jež denně přijímáme, v těle mnohé ovlivňují. Je proto nutné dbát na jejich kvalitu. Podíváme se i na to, co je vlastně pro lidské tělo nejlepší.

76 Zaměřeno na ženy

Správná péče o vlasy.

78 Zaměřeno na muže

Klíč k zachování urologického zdraví.

82 Vlhkost vzduchu

Suchý vzduch nás trápí vždy přes zimu. Pro lidský organismus to rozhodně není nic dobrého, a proto vám dnes poradíme, jaká vlhkost by měla v místnosti být a jak jí docílit. Přidáme i tipy

na bylinky, jež mohou místnost zároveň vyčistit i provonět.

84 Umění relaxace

Zaručené návody, jak si dokonale odpočinout.

88 Ledviny

V únoru vládnu tělu, a tak je nejlepší čas se o ně dokonale postarat. Přečtěte si o bylinkách, jež jsou k ledvinám více než přátelské.

91 Poklady zimní přírody

Co vše teď můžeme venku najít a případně i nasbírat.

92 Cvičení pro mozek

