

8 Nebezpečný stres

Občas se s ním setká každý z nás, mít jej však za denního společníka je více než nežádoucí. Stres může mít na svědomí mnohá onemocnění včetně vážných poškození imunity. Poradíme vám, jaké potraviny a byliny mohou pomoci stres eliminovat a tělo zklidnit.

16 Klíčení

Moderní trend nebo objevení dávno zapomenuté metody? Jisté je jedno – naklíčené luštěniny dodají, zvláště v tomto období, tělu vše, co po zimě potřebuje.

20 Celiakie

Autoimunitní nemoc, jež trápí čím dál tím více obyvatel naší úrodné kotliny. Bezlepková dieta, kterou jsou lidé s tímto onemocněním nuceni držet, se však nyní stává i jakýmsi módním trendem. Je žádoucí podstupovat ji, pokud jsme zdraví a nemáme problémy s příjmem potravy?

28 Změna času

Opět nás čeká posouvání ručiček na hodinách. Proces, který s naším zdravím příliš nesouzní. Naštěstí víme, jak se s touto změnou co nejlépe vypořádat.

30 Fotoseriál

Tinktura z vlašovičníku většního: snadno, rychle a za pár korun.

32 Máta peprná

Dědek kořenář Břetislav Nový pro vás detailně prozkoumal jednu z nejoblíbenějších bylin.

36 Konopí

Univerzální léčivo očima našeho odborníka. Již XV. díl oblíbeného seriálu je zaměřen na možnosti využití konopí při léčbě diabetu.

40 Výroba domácí kosmetiky

Tentokrát se podíváme na to, co vše je možné vyrobit z černého bezu, jenž brzy pokvete všude kolem nás. Naučíme se připravit pleťovou vodu, masku i macerát z květů.



44 Nemoci žil

Křečové žíly a obdobné problémy trápí spoustu žen i mužů. Proč tomu tak je, co s tím dělat i jak žíly ozdravit – to vše se dozvíte z tohoto článku.

48 Průjem a zácpa

Tu a tam potkají každého. Zatímco průjem je méně častý, zácpou pravidelně trpí zejména ženy. Nabízíme vám návod, jak obtíže léčit a jak jim předcházet.

52 Zdravé ledviny

Devět bylin, jež se postarají o pevné zdraví.

56 Minerály

Další díl pravidelného seriálu je tentokrát zaměřen na nikl. K čemu je dobrý a jaké potraviny jej obsahují?

58 Obsahové látky rostlin

Zaměříme se na silice, jež jsou součástí aromaterapie. Kterak je můžeme v domácí léčbě tradičně využít?

60 Možnosti léčby rakoviny

Přírodní prostředky na posílení protinádorové imunity a další možnosti posilování obranyschopnosti organismu. To vše nabízí již VIII. díl seriálu o alternativní léčbě této nemoci.

64 Karcinogenní uzeniny

Uzené maso i uzeniny jsou pro organismus skutečně nebezpečné.

66 Recepty

V kulinářském studiu jsme si užívali vaření i focení jarních lahůdek. Okuste spolu s námi báječné matcha máslo, tofu špízy s tapenádou z červených paprik nebo mrkvové rohlíčky s mákem. Ručíme vám za to, že vaše chutové buňky budou jako v ráji.

74 Okénko do zdravé kuchyně

Detailní pohled na sušené ovoce.

76 Zaměřeno na ženy

Pravidelné výkyvy v příjmu potravin mohou vést k narušení metabolismu. Jak se srovnat, správně držet dietu a shodit natrvalo nadbytečné kilogramy?

78 Zaměřeno na muže

Dub je ryze chlapská bylina. S čím a jak může pomoci, to vám prozradíme na této dvoustraně.

80 Měsíc bylinek

Březen – za kamna nevlezeme, ale půjdeme ven sbírat to, co nám příroda v tomto měsíci nabízí. A následně to zpracujeme v nějakou chutnou dobrotu.

82 Helioterapie

Léčba sluncem je stará jako lidstvo samo. Jen dnes máme z této hvězdy nepohopitelný strach. Její životodárná síla nám sice může ublížit, ale zároveň také pomoci s mnoha obtížemi.

84 Emoce

O tom, že způsobují i nemoci, netřeba polemizovat. A tak se je naučme ovládat. Například s pomocí některých bylin.

86 Žlučník

Orgán, který je na výsluní právě v měsíci březnu. Poradíme, jak o něj správně pečovat a jaké bylinky mohou s jeho léčbou pomoci.

88 Čchi-kung

Metoda, jež nám zajistí pevné zdraví.