

6 Bio Hany Zemanové

Rozhovor s naší neznámější BIO odbornicí, autorkou kuchařek a vyznavačkou zdravého životního stylu.

12 Zazimujte své tělo

Víte ale, jak na to? My vám poradíme. Není to až tak složité.

16 Bylinky podle abecedy

Tentokrát se zaměříme na zázračnou rostlinku jménem artyčok.

20 Odborník odpovídá

Na vaše dotazy odpovídá bylinkářka Venuše Studničková.

22 Bylinkový kalendář

Aneb detailní přehled toho, co můžete v tomto období najít a nasbírat venku v přírodě. Navíc skvělé tipy na bylinkové dobroty, léky a čaje.

30 Stévie sladká

Rostlinka, která by mohla být budoucí nadějí pro diabetiky.

32 Zacvičte si zumbu

Novinka ve fitness centrech se pomalu, ale jistě stává obrovským hitem. A to nejen mezi mladými.

35 Křížovka o ceny

Luštíte rádi? Tahle stránka je jen pro vás.

36 Výlet na biofarmu

Pro zajímavou reportáž jsme vyrazili na Šumavu - na biofarmu Slunečná.

40 Co vám říká pojem aura?

Už jste o ní někdy slyšeli? Prozradíme vám o ní všechno, co by vás mohlo zajímat.

42 První pomoc z přírody

Vyrobte si svoje domácí nejlepší mastičky či tinktury. Mnohdy jsou lepší než ty z lékárny.

46 Hubněte podle přírody

Naučte se shazovat kila zdravě a napořád.

50 Podzimní receptář

Ochutnejte dobroty ze surovin, které jsou právě teď na českém trhu.

59 Jídla, která zahřejí

Venku je už chladno a vy se potřebujete zahřát? Víme, s jakým kořením se vám to podaří.

62 Kustovnice čínská

Říká se o ní, že je to antioxidant 21. století.

68 Medicína pro zvířátka

Nemusíte s každým problémem k veterináři.

70 Zaměřeno na ženy

Tentokrát se pokusíme zjistit, zda existuje přírodní antikoncepce.

74 Bylinky pro muže

Budte alespoň na pár chvil pořádným býkem.

76 Rady na nákup

...aneb co nového se objevilo na pultech.

80 Drby a perličky

Představíme vám plodinu jménem quinoa.

84 Existují náhražky kávy?

Co pít, když nechceme tělo zatěžovat kofeinem?

88 Čínský horoskop