

6 Velké téma

Bylinky, kterými nahradíte očkování proti chřipce

12 Jak správně sušit bylinky

Spousty rad, které vám v tomto období přijdou vhod

16 Olejíčková kuchyně

Ve spolupráci s aromaterapeuty rozebereme ty nejlepší oleje

22 Bylinky podle abecedy

Poznejte léčivou břizu bělokorou

26 Odborník odpovídá...

...a my se tentokrát ptáme bylinkářky

28 Vitamíny z přírody

aneb kam na ně. Vyrazíme za podzimními poklady

32 Brahmi

Málo známá léčivka vám v tomto období vytvoří ochranný plášť

34 Co se záhonkem na podzim?

Zeptali jsme se zahrádkářů, na co určité nezapomenout

38 Největší zázraky přírody

Heřmánek, meduňka nebo citron? V čem konkrétně vám pomohou

42 První bylinková pomoc

Nepodlehňte nemocem z nachlazení

46 Cranberries

Pravé brusinky. Už jste je někdy vyzkoušeli? Budete překvapení

48 Litoterapie

Léčba drahými kameny skutečně funguje. Zkuste to!

51 Homeopatie

Věříte jí nebo jste přesvědčení, že jde o podvod? Zvážíme všechna pro a proti

54 Příroda versus chemie

Je líbo raději moderní preparáty nebo zkusíte léčbu přírodou?

56 Naberte sílu na zimu

Existuje spousta metod, které vám nabijí baterky. A my je známe!

59 Jídla, která vám dodají energii

...a recepty, po kterých se budete olizovat

66 Dieta podle krevních skupin

Chcete do vánoc zhubnout? Vyzkoušejte

70 Jin Shin Jyutsu

Toto starodávné japonské umění vás zbaví všech obtíží

72 Nordic walking

Chůze s holemi je ideální sport pro toto období

75 Bylinky umí urychlit porod

Maliník, kontryhel nebo rozmarýna jsou pro budoucí maminky skvělým pomocníkem

78 Velká hubnoucí soutěž

Sečteno, podtrženo – kdo byl nejlepší?

84 Bedýnkový systém

Úžasná záležitost a vy si to můžete sami vyzkoušet. Nalistujte!

87 Zajímavosti a perličky

Novinky, drby i soutěž

90 Pomozte unaveným očím

Plus test, zjistěte, zda máte zrak v pořádku

92 Bylinkové máslo

Naučte se to nejlepší

94 Růžová voda

Recept, jak si ji vyrobit sami doma

95 Med nad zlato