

6 Voňavý chléb

Upečte si doma ten nejchutnější chléb z těch nejlepších surovin.

10 Tekuté zlato

Věděli jste, že med je zlatý zázrak? Můžete si o něj i zasoutěžit.

12 Sváteční koření

Je voňavé, zdravé a přes svátky by vám doma určitě nemělo chybět.

18 Bylinky podle abecedy

Poznejte bukvici lékařskou.

22 Bylinková poradna

Váš oblíbený bylinkář Radomír Wojnar opět odpovídá.

24 Zimní královna

Kedlubnu teď seženete úplně všude. Víte, jak je zdravá?

26 Domácí čaje

Vypěstujte si ty nejlepší bylinkové.

28 Přátelské bakterie

Probiotika nebo prebiotika? Vyznáte se v nich?

30 Antioxidanty

Ty nejsilnější, které vás opravdu ochrání.

32 Močový měchýř

Prochladnout v zimě je snadné, my vám pomůžeme.

34 Bylinková první pomoc

Ať už se vám stane cokoliv, je tu naše poradna.

38 Příjemné teplo

Pomáhá a léčí. Poradíme, jak se prohřát.

40 Nejlepší procedury

Nechejte se hýčkat jako v lázních.

44 Léčba chladem

Už jste slyšeli o kryoterapii? Vyzkoušeli jsme si ji za vás.

48 Voňavé zázraky

Co všechno umí eukalypt a muškát?

50 Léky z kuchyně

Česnek, zelí nebo kapusta? Léčí všechny!

54 Sváteční lahůdky

...které můžete připravit nejen o Vánocích.

60 Zimní zelenina

Je zdravá, je jí teď všude plno a můžete ji i pěstovat.

62 Obaly potravin

Čtete v obchodě, co si kupujete?

66 Vánoční dieta

...či spíše rady, jak o svátcích vůbec nepřibrat.

69 Hubnutí po svátcích

Odbornice na výživu prozradí, jak na to.

72 Pochutnejte si na kaštanech

Dozrávají sice na podzim, ale jsou hitem zimního období.

74 Sója

Poznejte sójové boby a zdravé nápoje.

76 Bylinky proti pocení

Šalvějí nebo ořechovým listem proti nadměrnému pocení.

78 Tantrická masáž

Poznejte s námi ráj na zemi.

81 Sváteční punč

Recept na ten nejlepší.

82 Hubnoucí hra

Vítězce jsme předali ceny a vydali jsme se podívat, jak jsou na tom i ostatní.

88 Mouka

Jakou mouku máte nejraději a které druhy mouky vůbec existují.

92 Bylinkový horoskop