

**6 Bylinná očista těla**

Díky bylinkové očistě získá vaše tělo novou energii a na jaře budete jen zářit

**12 Mladý ječmen, léčitel**

Výjimečná obilnina získává na popularitě

**16 Bylinky podle abecedy**

Brutnák je výborný v kuchyni i jako léčitel povrchových ran

**20 Kostival**

Skvělý proti kašli a při poruchách trávení, plus recept na kostivalovou mast

**24 Bylinková poradna**

Pro rady jsme zašli za bylíkářkou Venuší Studničkovou

**28 Nový seriál, bylinky z přírody**

Za zdravím vyrazíme do přírody, poznejte léčivé bylinky

**34 Krásná sedmikráska**

Léčí ekzémy, záněty dýchacích cest i alergie

**36 Na vlastní kůži**

Poznejte díky naší čtenářce masáž bylinnými razítky

TIP  
VYBERTE SI  
PROCEDURU  
STR. 38

**40 Kerblík**

Ideální na očistu těla, jako bylina do kuchyně i okrasa na zahradu

**44 Léčivé metody**

Čínská medicína vás může zbavit většiny problémů

**46 Zbavte se kašle**

Třeba s mateřídouškou, jitrocelem nebo bezem. Připravte si z nich domácí léky!

## **48 Potřebné železo**

Doplňte si jej. Proč jej potřebujete? Přinášíme tipy, kde všude ho najdete

## **50 Byliny a cukrovka**

Při tomto onemocnění vám pomůže jetel, jmelí i borůvky.

## **54 Bylinkové vaření**

Tentokrát s šéfkuchařem, který pro vás chystá lahůdky

## **60 Soutěž**

Vaříte rádi? Vyhrajte s námi luxusní hrnce od Tefalu

## **62 Hubnoucí bylinky**

S česnekáčkem nebo ostružiníkem konečně vyzrajete na nadbytečná kila

## **66 Mléko pro krásu**

Madlové nebo sojové? Vyberte si, prospěje vám

## **68 Jarní bylinkové koktejly**

Meduňka, kopřiva nebo bazalka tělo posílí, osvěží i očistí

## **72 Svíčkování**

Vyrobte si vlastní, vonné i bylinné svíčky

## **74 Zaměřeno na ženy**

Rostlinky, díky kterým budete mít krásné vlasy i nehty

## **78 Zaměřeno na muže**

Znáte peruánskou viagru?

## **80 Zvyšte imunitu**

Zaručené tipy, které vaši obranyschopnost posílí – rakytník, echinacea či zázvor

## 81 Kašmírový čaj

Recept na specialitu, která vás postaví na nohy

## 82 Velká hra

Letos jsme vsadili na váš zahradnický um! Staňte se hvězdou...

## 85 Zajímavosti, bylinky, příroda

Víno léčí zácpu, chřipku i bolesti hlavy

## 89 Indický běžec

Kachna, která vám zachrání zahradu před škůdci

## 92 Horoskop

Jarní očista organismu



## POZOR AKCE

[www.MojeBylinky.cz/eshop](http://www.MojeBylinky.cz/eshop)

Dva balanční náramky za cenu jednoho (platí do vyprodání zásob)