

6 Plané rostliny

Co všechno se dá v přírodě sníst?

12 Semínka chia

Moderní potravina nebo pradávňý všelék?

16 Bylinky podle abecedy

Čekanka obecná

20 Zdravé víno

Chutná vám? Poznejte jej a vyhrajte láhev přímo od vinaře

24 Poradna odborníka

Po čase je tu opět Radomír Wojnar

26 Nebezpečný lepek?

Co to vlastně je a jak nám může ublížit?

28 Za zdravím do přírody

Další cesta pravidelného seriálu nás zavede do letní přírody

34 Na vlastní kůži

Čtenářku Ivanu jsme vzali na reflexní masáž nohou

36 Všestranný heřmánek

Vyrobte si třeba olej nebo tinkturu

40 Je čas sbírat len

Znáte dobře tuhle rostlinku?

44 Léčivé metody

Tentokrát vám představíme Bachovy květové esence

46 Svatojánské bylinky

Které jsou ty nej? A kdy je sbírat?

50 Nejhezčí zahrada

...kterou vám budou všichni závidět

54 Recepty

Nejlepší dovolenkové pochoutky

60 Olivový olej

Víte, jak jej správně používat?

63 Grilování

Vyrobte si skvělou domácí marinádu

66 Zázračné houby

Elixír zdraví jménem kombucha

68 Gynostina

Už jste o ní někdy slyšeli?

70 Lupina

Na ozdobu i k jídlu

72 Maqui Berry

Chutná, léčí a zabraňuje jojo efektu!

74 Jen pro ženy

Přírodní hormon – červený jetel

76 Jen pro muže

Sportujte a užívejte bylinky pro mužské tělo

78 Bylinné polštáře

Pro pohodu i relax – vyhrajte je!

80 Velká hra

Pro zahradnice i zahradníky

84 Zajímavosti

... také perličky i drby...

88 Jakon

Ovoce nebo zelenina? Okuste jej

90 Tajemství Mandaly