

6 Voňavé bydlení

Poznejte kouzlo difuzérů nebo katalytických lamp – které jsou nejlepší?

12 Lucuma

Sladká superpotravina, která léčí i chutná

14 Bylinky podle abecedy

Tentokrát se zaměříme na devětsil lékařský

18 Bylinky proti depresi

Špatnou náladu i chmury umí zahnat těchto 15 bylin s nejlepším antidepresivním účinkem

25 Rakýtníkový olej

Recept jen pro vás

26 Konopí

Co jste o něm jistě nevěděli...

34 Poradna odborníka

Tentokrát radí homeopatka MUDr. Ludmila Eleková

36 Za zdravím do přírody

Poradíme, které bylinky je ještě teď možné venku volně sbírat

42 Dary podzimu

Šípky, trnky, jeřabiny i bezinky – udělejte si z nich něco dobrého

47 Přírodní léčba chřipky

Pět rostlin, se kterými se o své zdraví nemusíte bát

50 Indická masáž hlavy

...značí neuvěřitelnou slast – čtenář Honza si to vyzkoušel na vlastní kůži

52 Moxování

Prastará léčivá metoda bylinným doutníkem

54 Domácí bylinná kuchyně

Naučíme vás všechno, na co si jen vzpomenete

58 Pupalka

Ochutnejte její květy nebo olej ze semen

62 Recepty

Jídla pro vás připravila Hanka Zemanová

68 Majoránka

Už jste někdy okusili třeba majoránkové víno?

71 Potraviny s hormonem štěstí

Zlepší vám náladu, zvednou úsměv na rtech a dobijí „baterky“

74 Hlíva

Jedna z hub, která skvěle pečuje o naši imunitu

76 Zaměřeno na ženy

Bylinky pro ženské dny

78 Zaměřeno na muže

Jak jíst, abychom byli zdraví?

82 Byliny pro zvířata

I kočky a psi se mohou léčit alternativně

86 Všechno se dá sníst

Ochutnejte poklady, které rostou kolem nás

88 Zahrádkářská hra

Ty nejlepší fotky a vyhlášení vítěze

90 Čakry

96 Vylosování výherci

AKTUÁLNÍ SOUTĚŽE A HRY:

strany 11, 56, 87, 88.

Trapatka (Echinacea)