

## 6 Superpotraviny

Nové potraviny, které se u nás snaží prorazit. Jsou dobré nebo se jim máme vyhýbat?

## 14 Eleuterokok

Bylina plná vitaminů a minerálů, která nás ochrání před stresem

## 16 Bylinky podle abecedy

Hledáte tu správnou bylinu na kašel? Divizna velkokvětá pomůže!

## 20 Bylinková škola

Naučíme vás vše, co potřebujete znát k tomu, abyste se mohli sami léčit bylinami. První díl pravidelného seriálu

## 28 Co máme jíst?

Přesný návod na to, co který orgán potřebuje ke svému správnému fungování

## 30 Poradna odborníka

Poradí vám nutriční terapeutka Věra Králová, DiS.

## 32 Za zdravím do přírody

Dovzíte se, které byliny je možné sbírat v zimě a jak s nimi naložit

## 36 Bylinky do kuchyně

Je zbytečné kupovat je sušené nebo mražené, když můžete mít čerstvé

## 42 Bylinná sauna

Tentokrát jsme vybrali čtenářku Kateřinu, aby si na vlastní kůži vyzkoušela příjemnou proceduru

## 44 Alternativní léčba

Zapomeňte na lékaře a chemické léky. Naučte se léčit pomocí přírodních prostředků

## 48 Přírodní antibiotika

Co mají společného česnek, křen nebo brusinky? Umí rychle a účinně ničit bakterie!

## 50 Vitamin C

Přes chladné měsíce jej hledejte především v kapustě a zelí. Ne nadarmo se jim říká zimní zelenina

## 52 Návštěva na farmě

Připravte si domácí sýr nebo tvaroh, budete překvapeni jak skvěle chutnají

## 54 Nutriční talíř

Pokud jste někdy slyšeli o výživové pyramidě, honem na ni zapomeňte. Už je zastaralá. Výživová poradkyně vám představí něco lepšího...

## 58 Bylinky na imunitu

Je jich sedm a pro obranyschopnost organismu umí udělat maximum

## 62 Vytvořte si sami...

...domácí kosmetiku i léčivé krémy. Přinášíme další díl velmi oblíbeného seriálu

## 66 Ořechy

Jsou sice tučné, ale výborně chutnají a navíc léčí. Tak proč se jich vzdávat?

## 68 Zimní recepty

Připravte si (nejen) polévky pro chladné dny

## 76 Zaměřeno na ženy

Dámy, radujte se, konečně byl objeven elixír mládí

## 78 Zaměřeno na muže

Kotvičnick – bylina, která z vás udělá pořádného chlapa

## 80 Blahodárný lék

Znáte tajemství zdraví? Jsou tři – česnek, med a ocet

## 82 Horké nápoje

Potěší nejen vaše chuťové buňky, ale jsou i zdravé

## 84 Zahrádkářská hra

Vytvořte si nejkrásnější sváteční ozdobu – krok za krokem

## 86 Oleje

Jestli váháte mezi slunečnicovým a řepkovým, pak nalistujte a budete mít jasno

## 88 Léčivé ovoce

Nejzdravější cizokrajné pochoutky

## 90 Egyptský horoskop