

6 Elixíry mládí

Kvasnice, hlíva ústřičná nebo bylinné oleje? Vyzkoušeli jsme za vás

16 Estragon

Poznejte jej a ochutnejte

19 Bylinková škola

Další díl oblíbeného seriálu s bylinkářem Jaroslavem Švendou

28 Poradna odborníka

Tentokrát velmi netradičně s Mgr. Margit Slimákovou

32 Divoká kuchařka

Znáte opravdu dobře plané rostliny?

38 Awakening

Naučte se této nové metodě

42 Jídla plná hořčičku

Které potraviny jej obsahují nejvíce?

44 Ajurvéda

Naše čtenářka si ji vyzkoušela na vlastní kůži

46 Alternativní léčba

Zbavte se snadno a bez léků artrózy, křečů nebo vysokého cholesterolu

51 Jarní detox

Očistěte své tělo pomocí bylin

55 Čisticí dieta

Během tří dnů se báječně pročistíte a třeba shodíte i nějaké to kilo

56 Oživte svůj talíř

Bylinky, které vám určitě budou chutnat

62 Recepty

Tentokrát přímo z kuchyně Hanky Zemanové

70 Mléko plné vápníku

Sezamové, konopné nebo ovesné? Vyroberte si jej sami

72 Škola domácího kutění

Ekologický čistič oken, hydratační krém i jitrocelový sirup

76 Kolostrum

Látka, která zázračně léčí

78 Chmel

Čtení nejen pro pány...

80 Bylinný záhon

Vezměte potřebné náčiní a pusťte se do toho

82 Štiplavé léčivky

Česnek, cibule, paprika a zázvor - co mají společného?

84 Semena

V jídelníčku by vám rozhodně neměl chybět mák, chle, len nebo dýně

88 Soutěž

Všechny milovníky vaření zveme na jedinečné kurzy

89 Životabudiče

Zaručeně vás proberou ze zimního spánku

90 Horoskop

Jarně laděné květinové povídání