

6 Přírodní afrodisiaka

Kotvičnick, skořice i celer, je jich celá řada a skutečně fungují.

14 Arálie

Pomáhá léčit revmatismus, cukrovku i kožní potíže. Poznejte ji.

16 Fenykl

Zasadte si jej na zahrádce, je plný cenných látek.

18 Bylinková škola

Další díl zajímavostí od bylinkářů.

26 Poradna odborníka

Vaše problémy i starosti tentokrát řeší Radomír Wojnar.

28 Divoká kuchařka

Spousta zajímavostí o planě rostoucích rostlinách.

34 Bobuloviny

Jsou teď všude kolem. Které jsou pro nás ty nejlepší?

36 Domácí rostlinky

Představíme vám ty nejlepší, které se rozhodně vyplatí pěstovat.

40 Pijavice

Nechejte si ji na sebe přisát, má totiž až zázračně léčivou moc.

42 Letní osvěžení

Ochutnejte mátovou limonádu.

44 Kapka krve

Hit poslední doby – odběr živé kapky krve. Zázrak nebo podvod? Vyzkoušeli jsme za vás.

48 Alternativní léčba

I křečové žíly, nemocné ledviny i bolavé oči můžete léčit s pomocí bylin. Zkuste to!

50 Gersonova terapie

Nejnámější alternativní metoda léčby rakoviny – funguje?

52 Nejlepší bylinky

Ať už je budete pěstovat v truhlíku anebo na záhoně. Těchto 15 bylinek prostě musíte mít.

56 Vitamín B17

Hovoří se o něm jako protirakovinném. Kde jej v přírodě najdeme?

58 Bolavé zuby

Nemusíte hned běžet k zubaři. Zkuste osvědčenou přírodní terapii.

60 Cukry

Používáme je denně. Ne všechny jsou ale pro naše zdraví vhodné. Jak se v nich vyznat?

62 Letní kuchyně

Saláty, sladké dobroty i odlehčená hlavní jídla. Tentokrát si pochutnáte!

70 Octy a oleje

Nekupujte je. Vyroberte si je sami doma. Lepší a zdravější.

72 Domácí kosmetika

Naučíme vás přírodní repelent i opalovací krém s UV filtrem – přírodně a bez chemie.

74 Měsíček

Mast, olej nebo čaj? A jestli ani jedno, alespoň vám krásně ozdobí záhonek nebo okenní parapet!

76 SOS tipy

Trápi vás migréna, bolest zad nebo úporný kašel?
Na všechno máme radu.

78 Zaměřeno na muže

Pazvonek dangšen – bylina pro pravé chlapy.

80 Jasmín

K čemu je tahle cenná rostlina vlastně dobrá?

82 Hnojiva a repelenty

A všechno přírodní. Připravte si je za pár korun sami doma.

84 Pohanka

Díky obsažené látce rutin bychom na ni rozhodně neměli zapomínat.

85 Apiterapie

Aneb léčení včelími produkty – všechny možnosti v jednom článku.

90 Horoskop

Poodkryjeme roušku tajemství numerologie.