

6 Očkování – ano či ne?

Všechna pro i proti shrnula spoluautorka knihy Doba jedová, Mudr. Ludmila Eleková. Plus přírodní tipy, jak se virům bránit

14 Jedlé druhy hlohu

Proč si je pořídit na vlastní zahrádku a k čemu jsou dobré?

16 Bylinky dle abecedy

Potřebujete povzbudit a probrat? Guarana je skvělou volbou

18 Bylinková škola

Lék na obezitu, přírodní antidepresivum i pomocníci pro bolavý žaludek

26 Potrava pro zdravý mozek

28 Odborník radí

Tentokrát bude zjišťovat Lucie Bělínová, co se skrývá za vašimi zdravotními problémy

30 Poznejte byliny

Pokračování Divoké kuchařky od autorky Pavly Dudkové

36 Alternativní léčba

Jak na spáleniny, osteoporózu nebo pocení? Dozvíte se právě zde

40 Cholesterol

Fakt anebo mýtus? Rozebere Mgr. Margit Slimáková

44 Dýňový dort

Extra zdravý a velmi chutný - vyzkoušejte

46 Padání vlasů

Bojujte proti němu přírodně – účinná zbraň existuje

48 Uchování bylin

Jak bylinky sbírat a uchovávat, abychom si je přes zimu mohli užívat?

52 Léčivé rostliny

A podrobný seznam toho, jak nám pomáhají

54 Podzim bez nemoci

10 zaručených tipů, které nás ochrání před bakteriemi a viry

58 Brusinka

Přezdívá se jí červená borůvka a její zdravotní účinky jsou širokospektré

60 Uskladňování

Jablka, brambory i kořenovou zeleninu můžeme uchovat na celou zimu

62 Recepty

Což takhle zkusit jehněčí hostinu? Právě teď je sezona tohoto masa!

70 Byliny a koření

Jsou levné a dostupné, přesto je málo využíváme

72 Vytvořte si

Vyzkoušejte recept na domácí prací gel nebo konopné pleťové mléko

76 Zaměřeno na ženy

Jak se bránit kandidozám? Bylinkami i dietou

78 Zaměřeno na muže

Unikátní recept na domácí bylinkový uherák

82 Léčivé houby **SOUTĚŽ**

Přečtěte si o těch nejlepších a soutěžte o zdravé balíčky

84 Život bez masa

Je tento životní styl vůbec zdravý? Co nám dává a bere?

86 Zazimujte zahradu

Velký úklid na zahradě a rady, na co nezapomenout

88 Detoxikace

Co udělat proto, aby podzimní očista těla byla opravdu účinná?

90 Čtení z ruky