

8 Jarní únava

Po zimě trpí organismus nedostatkem důležitých živin, jakož i nedostatkem slunečních paprsků. Je proto nutné dostat se opět do formy. Jak se dostat zpět do kondice, nabrat chuť do života, očistit tělo a zbavit se únavy? Připravili jsme pro vás mnoho zajímavých přírodních tipů, které skutečně fungují.

16 Zlatý stafylokok

Antibiotika jsou vůči němu odolná, lékaři si často neví rady. Přírodní antibiotika jsou v tomto směru účinnější a my vám nabídneme možnosti, které je dobré využít, setkáte-li se se zlatým stafylokokem.

20 Království salátů

Existuje jich nespočet druhů a můžeme si je pěstovat i na zahradě nebo v truhlíku za oknem. Ochutnejte s námi i méně známé druhy vynikajících a zdravých salátů.

28 Poradna odborníka

Na dotazy odpovídá fyzioterapeutka a primářka rehabilitačního ústavu MUDr. Michaela Tomanová.

30 Fotoseriál

Vyrobte si mast na popraskané rty. Fotonávod krok za krokem.

32 Bylinky podle abecedy

Majoránka zahradní.

34 Konopí

Objevte s námi obrovský léčebný potenciál konopí při léčbě všemožných kožních obtíží.

38 Vlastní kosmetika

Návod na výrobu domácích produktů pro péči o tělo.

40 Popenec břechtanovitý

Příprava vlastních výrobků z opomíjené, ale velmi účinné byliny.

44 Jaterní cirhóza

Důkladná péče o nemocná játra. Rady z přírody, které mohou být účinným doplňkem léčby či skvělou prevencí.

48 Byliny v psychoterapii

Nejčastější psychické obtíže a mnoho receptů, jež nám mohou pomoci s nimi rychle zatočit. Zbavte se nervozity, stresu i deprese.

50 Léky proti bolesti

Šestnáct nejlepších produktů z přírody, které mohou fungovat jako pomocník při nejrůznějších bolestech.

54 Minerály

V tomto tak trochu jiném dílu pravidelného seriálu se zaměříme na olovo. Jedná se o prvek, který je pro tělo toxický, a proto se vyplatí znát možná rizika stejně potraviny, jež ho obsahují ve vyšším množství.

56 Obsahové látky rostlin

Tentokrát se zaměříme na pryskyřice a jejich praktické využití.

58 Rakovina

Zkoumáme další alternativní možnosti léčby.

62 Veganské menu

Dobroty, jež vás zasytí, dodají sílu a zároveň skvěle pročistí tělo po dlouhé zimě.

70 Zdravá kuchyně

Důkladný pohled na využití nejběžnějších kuchyňských bylin.

72 Pohanka

Obrovský přírodní zdroj rutinu, tedy látky, která pečuje o zdravé cévy. Zaměříme se na historii i využití této plodiny a prozradíme, kterak upravit jednotlivé druhy.

74 Odšťavňování

Jiný pohled na ovoce, zeleninu a byliny. Zdravotní výhody odšťavňování i recepty na chutné šťávy, které tělu dodají množství cenných látek.

76 Zaměřeno na ženy

Antistresová kosmetika a bylinky, jež naší pleti dopomohou ke kráse.

78 Zaměřeno na muže

Esemeskový syndrom se týká spíše mužů – o co jde a jak mu předcházet?

82 Dubnová hostina

Lahůdky, jež nám servíruje sama příroda.

84 Meditace

Naučte se cvičit Pět Tibeťanů, načerpejte sílu a energii. A dopřejte svému tělu chvíle odpočinku.

88 Zdravá játra

Duben je měsícem jater. Jak o ně správně pečovat a jaké byliny je možné využít k jejich regeneraci?

90 Magické byliny

Síla bylinek je známa už od nepaměti. Poznejte ji také!