

8 Přírodní kosmetika na léto

Pečujte v letních měsících správně o svou pokožku. Jaké přírodní prostředky nás mohou ochránit? A je skutečně pravda, že oleje ochrání před slunečnými paprsky? Dozvíte se vše potřebné a jako bonus přidáme i spoustu receptů na kvalitní domácí kosmetické přípravky.

16 Bylinky podle abecedy

Meduňka lékařská je bylinkou, která bez složité péče ozdobí každý parapet. Poznejte její chuť i léčivé účinky.

20 Pro chuť i zdraví

Bylinky, jež v tomto období hrají prim. Zajděte si je nasbírat nebo si je vypěstuje na zahrádce či za oknem. Rozsáhlý seznam bylin, které můžete v tomto období bohatě využít.

30 Poradna odborníka

Výživová poradkyně Hana Lang zodpovídá vaše otázky.

32 Fotoseriál

Vyrobte si vlastní konopnou mastičku.

34 Červnové byliny

Mák, lípa i jahodník jsou čerstvé trio, s nímž se v červnu často setkáte. Poznejte je a využijte jejich léčivé moci.

36 Konopí XVIII. díl

Další díl oblíbeného seriálu je tentokrát zaměřen na konopnou léčbu různých onemocnění trávicího traktu, mezi něž patří zejména Crohnova choroba a ulcerózní kolitida.

40 Výroba domácí kosmetiky:**Kontryhel obecný**

Ryze ženská bylina nemusí být jen pro něžnou polovinu lidstva. Kontryhel toho umí skutečně mnoho. Přečtěte si o něm a vyzkoušejte recepty na přírodní kosmetiku. Jistě vás uchvátí.

44 Menstruace

Psychosomatický pohled na obtíže spojené s periodou.

48 Zelené hnojivo

Rady a tipy, čím vším je možné hnojit, abychom se vyhnuli chemickým prostředkům.

52 Osteoporóza**54 Minerály**

Účinky a přírodní zdroje méně známého prvku jménem vanad.

56 Obsahové látky rostlin: Enzymy

Co všechno mají za úkol v lidském těle a kde všude je najdeme?

58 Rakovina

Další díl seriálu o možnostech léčby této choroby i o přírodních doplňcích stravy u onkologických pacientů.

62 Recepty

V našem kulinářském studiu jsme tentokrát letně odlehčili jídelníček. Neváhejte a nalistujte, uvařte a ochutnejte. Stojí to opravdu za to.

70 Zdravá kuchyně

Detailní pohled na koření a dochucovadla.

72 Pšenice dvouzrnka

Zapomenutá plodina, která se navrácí do české kuchyně.

74 Zaměřeno na ženy

Jedlá antikoncepce – jaké byliny nás mohou chránit před nežádoucí otěhotněním?

76 Zaměřeno na muže

Osm nejlepších bylin pro pořádné chlapy.

78 Očista těla

V červnu vládne v lidském těle střeva. Je proto nejvyšší čas pustit se do jejich pročištění.

80 Cestujeme s Bylinky revue

Další díl seriálu nás zavede do africké Angoly.

84 Léčba zvukem

Poznejte muzikoterapii a sami na sobě vyzkoušejte její účinky.

88 Horoskop

Tentokrát netradičně – den narození pod vlivem rostlin.

