

8 Byliny na klouby

Nemoci pohybového ústrojí je možné úspěšně řešit přírodní cestou. Navíc funguje nejen samotná léčba, ale i prevence. Nabízíme pohled na nejběžnější potíže a cestu alternativní léčby.

16 Bylinky podle abecedy

Medvědice lékařská je bylina vhodná nejen na nemocný močový měchýř, ale rovněž pro celkovou detoxikaci organismu.

19 Cestujeme s Bylinky revue

V dalším díle cestovatelského seriálu vás zavedeme do německého Schwabish Gmündu, kde se pěstují rostliny dle zásad biodynamického zemědělství. Reportáž poodkryje roušku tajemství toho, co to vlastně biologicko-dynamické zemědělství je a jak funguje.

28 Poradna odborníka

Radí léčitel a biotronik Miroslav Musil.

30 Zdravé oleje

Tuky, které by rozhodně neměly chybět v našem jídelníčku.

32 Byliny v červenci

Co bychom si v přírodě neměli nechat odkvést.

34 Konopí – XIX. díl

Tentokrát se zaměříme na možnosti konopné léčby pacientů s Parkinsonovou chorobou.

38 Nebezpečná klišéata

A ještě nebezpečnější nemoci, které přenášejí. Naučte se jim bránit, poznejte přírodní léčbu a vyrobte si vlastní repelent.

40 Výroba kosmetiky

K čemu je dobrá mochna husí a co všechno si z ní můžeme vyrobit?

44 Vysoký tlak

Zvláště v letních měsících nás může pořádně potrápít. Máme pro vás návod na alternativní léčbu a byliny, jež na vysoký tlak pomáhají.

48 Yzop lékařský

Právě teď je v plném květu. Využít jej můžeme nejen jako dochucovadlo v kuchyni, ale i jako účinnou léčivku.



50 (Ne)známé plodiny

Nový seriál poodhalí chuť i zdravotní účinky méně známých a exotických plodů a bylin. První díl je zaměřen na čajot.

54 Minerály

V závěrečném seriálu o minerálních látkách si představíme železo. K čemu a jak jej lidské tělo využívá a kde ho nalezneme v přírodě.

56 Obsahové látky rostlin

Hořčiny jsou součástí mnoha bylin. Ale víte, jak nám pomáhají?

58 Léčba rakoviny

Kurkuma v kuchyni.

62 Recepty

Prázdninové pohoštění bude hotovým pokusem pro vaše chuťové buňky.

70 Veganské koktejly

Ochutnejte lahůdkové pití pro osvěžení i doplnění vitamínů.

72 Zdravá kuchyně

Méně známá dochucovaadla a koření.

74 Quinoa

Merlík čilský je obilninou, na kterou si teprve zvykáme. Jak uvidíte, vyplatí se jej znát, protože člověku má rozhodně co nabídnout.

76 Rané brambory

Dodají tělu potřebné vitamíny a minerální látky a dokonce dokáží ochránit před virózami a nemocemi z nachlazení.

78 Zaměřeno na ženy

Zbavte se gynekologických zánětů.

80 Zaměřeno na muže

Správná pravidla běhání.

82 Myrha

Poznejte starodávné přírodní léčivo v podobě pryskyřice, které u nás dnes není příliš známé.

86 Tekutiny

V červenci vládnu tělu krevní tekutiny a lymfa, je proto nutné o ně obzvláště důkladně pečovat.

88 Naučte se nicnedělání

Návod na opravdový odpočinek.

90 Horoskop

