

8 Palmový olej

Jeho problematika se stává v posledních měsících velmi aktuálním tématem. Objevují se skupiny lidí, jež nabádají k bojkotu palmového oleje. Jde tu o škodlivost pro náš organismus nebo je ve hře mnohem víc? Zjišťovali jsme, proč se palmový olej stal tak horším problémem.

16 Bylinky podle abecedy

Měsíček lékařský a jeho využití pro naše zdraví.

20 Cestujeme s Bylinky revue

Zavítali jsme do Maďarska. Přesněji do jeho hlavního města – Budapešti, kde jsme okusili na vlastní kůži léčivou moc termálních lázní. Pojďte se tam podívat společně s námi!

26 Výživové mýty

Největší fámy o jídle, které dnes a denně slyšíme všude kolem nás.

Některé bohužel i z úst odborníků či lékařů. Co tedy naše tělo skutečně potřebuje a kde je pravda?

30 Cestovní nevolnost

Na dovolenou se pochopitelně těšíme, ale cesta může být pro některé z nás doslova peklem. Víme, které byliny mohou utišit nevolnost v dopravních prostředcích.

34 Konopí

Další díl seriálu se věnuje chronické bolesti.

38 Poradna odborníka

Lektorka hormonální jógové terapie, Jana Černotová, odpovídá na vaše dotazy.

40 Výroba domácí kosmetiky

Maliník obecný a jeho využití pro domácí zkrášlovací prostředky. Vytvořte si hydrolát nebo micelární vodu.



44 Letní detox

Kterak správně pročistit tělo v letních měsících.

48 Byliny v srpnu

Co vše lze v přírodě v tomto období sbírat a k čemu se to hodí.

52 Neznámé plodiny

Galadium je poměrně zvláštní zelenina, ovšem chutná. Znáte ji? Dáme tip třeba na lahodný salát.

54 Doplňky stravy

O vitamínu B17 se hovoří zejména v souvislosti s rakovinou. Je údajně doplňkem, který si s touto zákeřnou nemocí umí poradit. Zároveň je i skvělou prevencí. Jak je to s vitamínem B17 doopravdy, a kde všude jej najdeme?

56 Obsahové látky

Fytoncidy jsou určeny k tomu, aby rostlinu chránily. Jak ale mohou prospět nám?

58 Možnosti léčby rakoviny

Červená řepa může být zajímavým doplňkem léčby, i chutnou prevencí pro zdravé jedince.

62 Recepty

Naše dvorní kuchařka Miriam Kotorová a fotograf Jiří Svoboda připravili v našem kulinárním studiu další várku chutných lahůdek, které si jistě oblíbíte.

70 Přírodní stimulanty

Ženšen, rozchodnice či paulinie nás dokáží velmi dobře nabudit a dodají nám energii.

72 Zdravá kuchyně

Další díl seriálu je tentokrát zaměřen na obiloviny.

74 Cizrna

Královna luštěnin ozdobí běžný i sváteční talíř.

76 Zaměřeno na ženy

Syndrom karpálního tunelu postihuje čím dál větší množství lidí. Proč tomu tak je a kterak se nemoci bránit, to prozradí následující strany.

78 Zaměřeno na muže

Pivní břicho není jen kosmetický problém.

80 Zelenina z odpadu

Vyrobte si doma vlastní zeleninovou zahrádku z kuchyňských zbytků.

86 Měsíc žní

Zpestřte si jídelníčkem obilninami – což takhle oves setý?

88 Byliny na hubnutí

Jedenáct tipů, které vám pomohou zbavit se nadměrných tukových zásob.

92 Jin a jang

Trošku jiný pohled na čínský kalendář.

