

**6 Autoimunitní onemocnění**

V souvislosti s mnoha nemocemi se o imunitě hovoří čím dál tím častěji. Jak pečovat o náš imunitní systém a předcházet autoimunitním chorobám? Přidáme i tipy, jak je možné tuto diagnózu přírodně léčit.

**18 Bylinky podle abecedy**

Mydlice lékařská – vyrobte si z ní šampon nebo přírodní prostředek na praní.

**22 Cestujeme s *Bylinky revue***

Další cesta nás zavedla do srdce Rakouska – Vídně. Jaká místa tu rozhodně stojí za vidění?

**28 Poradna odborníka**

Milada Langfelnerová zkoumá souvislosti mezi tělem, myslí a duší.

**30 Jídelníček pro mozek**

To, co jíme, nás bezesbytku ovlivňuje. Víme, co byste měli jíst, pokud chcete, aby vám mozek šlapal na plné obrátky.

**36 Konopí**

Další díl oblíbeného seriálu je zaměřen na autismus, ADHD a další duševní poruchy.

#### **40 Domácí kosmetika**

Výroba domácích přírodních prostředků z meduňky lékařské. Připravte si dle našich originálních receptů například hydrolát nebo sprej pro klidný spánek.

#### **44 Kvalita vody**

Říká se, že voda z kohoutku je to nejlepší, co můžeme svému tělu nabídnout k pití. Jaká je skutečně kvalita vody v České republice?

#### **52 (Ne)známé plodiny**

Durian – odporně páchne, přitom však skvěle chutná. Okusíte?

#### **54 Doplnky stravy**

Vláknina je nedílnou součástí našeho denního jídelníčku. Dozvíte se, kde všude je obsažena a jak nám pomáhá.

#### **56 Obsahové látky rostlin**

Sacharidy – máme se jim vyhýbat nebo je nutně potřebujeme?

#### **58 Léčba rakoviny**

Poslední díl seriálu prozkoumá detailně účinnou látku brokolice – sulforaphan.

#### **62 Recepty**

V našem kulinářském studiu jsme připravili lehké lahůdky, které na konci léta potěší chuťové buňky i žaludek.

#### **70 Paprika**

Pro chuť i zdraví aneb Co jste o obyčejné paprice jistě nevěděli.

#### **72 Zdravá kuchyně**

Pohled na nejběžnější obiloviny, které se objevují na našem talíři.

#### **74 Červená pšenice**

Plodina, o které není příliš slyšet. Báječně chutná a našemu tělu dodá vše potřebné.

#### **76 Zaměřeno na ženy**

Klidný spánek v těhotenství.

#### **78 Zaměřeno na muže**

Správná strava pro silné chlapy.

#### **81 Byliny pro lásku**

Jaké poklady z přírody dokáží doširoka otevřít naše srdce?

#### **86 Měsíc odcházejícího léta**

V září bychom v přírodě rozhodně neměli minout křen selský či růži šípkovou. Vše o rostlinách, které v tomto měsíci můžeme hojně sbírat.

#### **88 Solné lampy**

Skutečně mohou léčit?

#### **90 Horoskop pro děti**

Víme, co se skrývá ve vašich ratolestech. Zjistěte to také.