

6 Alternativní výživové směry

Veganství, vegetariánství, raw strava, vegetariánství, makrobiotika – pojmy, jimž řada z nás správně nerozumí. Jaký je mezi nimi rozdíl a co znamenají?

14 Vege život dětí

Je vegetariánství pro naše potomky zdravé? Zjistíme, zda mohou bez újmy dodržovat tento životní styl, i to, jak správně složit takový jídelníček, aby dětem nic nechybělo.

18 Rizika velkochovů

Snažili jsme se zjistit, jak to chodí ve velkochovech i na malé rodinné farmě. Odhalíme, proč se někteří lidé zřikají živočišných produktů čistě z etických důvodů.

24 Veganská kosmetika

Drtivá většina kosmetických produktů na trhu je nejen testována na zvířatech, ale rovněž obsahuje spoustu složek, které z nich přímo pocházejí. Víme, jakým složkám se v těchto přípravcích vyhýbat a jak poznat poctivou veganskou kosmetiku. Kromě toho jsme pro vás připravili návody na vlastní veganské kosmetické výrobky.

34 Barefoot

Trend, který v současnosti hýbe světem. Návrat k bosé chůzi má mnohá pozitiva. Na tomto základě se začala vyrábět i speciální obuv, jež kopíruje chůzi naboso. V čem jsou tyto boty lepší než ty tradiční?

40 Alternativy kůže

Bunda, boty nebo kabelka. Kožené se řadí mezi luxusní zboží. Nikdo však neřeší původ kůže ani to, jak je se zvířaty zacházeno. Naštěstí je již možné

koupit mnoho téměř totožných „kožených“ výrobků, avšak bez nutnosti zvířecího utrpení. Hitem je nyní například móda z ananasové kůže.

46 Recepty

Namlsejte se lahůdkami, které jsme připravili v kulinářském studiu *Bylinky revue* speciálně pro toto vydání.

54 Sója

Je zdravá, nebo škodlivá? Zjistěte spolu s námi, jestli je lepší se jí vyhýbat, anebo je naopak pro naše tělo prospěšná.

56 Vitamín B12

Je pro jedince vynechávající živočišné produkty z jídelníčku opravdu nezbytný?

58 Fermentace

Tajuplné slovo, které je často skloňováno v souvislosti se zdravým životním stylem. Seznamte se s historií fermentace a jejími přínosy pro lidské tělo.

68 Potřebují svaly maso?

Do posledního detailu probereme téma, které zaujme nejen sportovce a svalovce.

76 Intimní péče

Výrobky pro intimní péči žen jsou v drtivé většině plné ropy, chloru a jiných látek, které se zdravím nemají vůbec nic společného. Prozradíme vám, jak rychle najdete skutečně „čisté“ produkty. A prozradíme i to, jaké byliny nám mohou být v této oblasti nápomocné.