

Obsah

8 Elixíry mládí

Arganový olej, česnek, hroznové víno anebo kotvičník. Rostlin, které mohou oddálit přirozené stárnutí, existuje celá řádka. Zaměřili jsme se na ty snadno dostupné, jejichž účinek je léty skutečně prověřen.

16 Bylinky podle abecedy

Mučenka opletí zažene nespavost, zklidní nervy a pomůže léčit nemoci dýchacího ústrojí.

20 Cestujeme

V dalším díle jsme se vypravili za ájurvédou do Rakouska.

26 Byliny proti nemocem

Angína, viróza, chřipka či nachlazení? Známe byliny, jež vám zaručeně pomohou.

28 Bolavé zuby

Psychosomatické příčiny zubních obtíží, správná péče i podrobný návod na domácí dentální kosmetiku.

36 Konopí

Další díl pravidelného seriálu se zaměří na Alzheimerovu chorobu a potenciál konopných látek při její prevenci i léčbě.

40 Výroba kosmetiky

Kůra z dubu dokáže skutečně mnoho, přes zimu se jistě bude hodit například to, že dokáže léčit omrzliny. Vše o tomto majestátném stromu, včetně podrobných návodů na výrobu přírodní kosmetiky z něj.

44 Očista těla

Provádět bychom ji měli vždy dvakrát do roka – na jaře a na podzim. Teď je proto ten nejlepší čas pustit se do pročišťování organismu. A my vám poradíme jak na to.

48 Nemocné hlasivky

Byliny, které pomohou nejen při chrapotu, ale i ve chvíli, kdy definitivně ztratíme hlas.

52 (Ne)známé plodiny

Fejchoa skvěle chutná a prospívá zažívání.

54 Potravní doplňky

Co jsou to glukany a čím našemu tělu pomáhají?

56 Obsahové látky

Vše, co jste potřebovali vědět o vitamínech.

58 Vitamín C

Posílí tělo a pečuje o správně fungující obranyschopnost organismu. Zjistěte, jaké jsou jeho nejlepší přírodní zdroje.

62 Recepty

Říjnové zahřátí s vynikajícími pochoutkami z našeho kulinářského studia.

70 Rýže

Znáte ji skutečně dobře? Vše o rýži včetně ideálního využití všech nejběžnějších druhů.

72 Zdravá kuchyně

Semena a ořechy pod drobnohledem.

74 Čočka

Luštěnina vhodná pro diabetiky, jedince s citlivým zažíváním a osoby s kardiovaskulárními obtížemi.

Co vše ještě tato plodina umí a s čím je vhodné ji kombinovat?

76 Zaměřeno na ženy

Správná intimní péče.

78 Zaměřeno na muže

Odpočinek a meditace po těžké práci.

80 Čaga

Říká se jí houba nesmrtelnosti a doslova překypuje léčivými účinky.

84 Feng-šuej

Kterak si správně zařídit skutečně pohodlné bydlení.

88 Jak chutná říjen

Připravte si lahůdky z jeřábu obecného.

90 Horoskop

Tajemství čajů.

