

# Obsah

## 8 Byliny na zahřátí těla

Nejlepší přírodní prostředky, jež nám pomohou v chladných měsících. Některé pouze zahřejí, jiné zaženou zimomřivost a další dokáží prokrvit, až nám bude krásně teplo. Dozvíte se i o využití bylin v sauně a přidáme recept na domácí prohřívací skořicový krém.

## 16 Bylinky podle abecedy

Mořena barvířská nemusí být jen přírodním barvivem, jak její název napovídá. V lidové medicíně se pyšní tím, že dokáže léčit ledvinová onemocnění. A navíc dezinfikuje.

## 20 Cestujeme s Bylinky revue

Další díl cestovatelského seriálu nás přenesení do Walesu. Přesněji do eko-komunity nazývané Údolí týpí. Náš kolega se tam zajel podívat, aby mohl přinést zajímavé informace v poutavé reportáži. Navíc prozradí i recept na indiánský nápoj lapacho.

## 30 Éterické oleje místo antibiotik

Zničí bakterie i viry a mohou nahradit mnoho konvenčních léků, jež v dnešní době nadužíváme.

## 36 Konopí

Další díl pravidelného seriálu je zaměřen na nespavost a další spánkové poruchy, které trápí řadu zejména starších lidí.

## 40 Výroba domácí kosmetiky

Proskurník lékařský je bylinou, jež pomáhá při nemocech dýchacího ústrojí i zánětech močových cest. Umí toho však mnohem víc. Skvělá je při vnějším použití na suchou a citlivou pleť. Vytvořte si šampon, tělové mléko nebo micelární tonikum.

## 44 Tuky

Naše tělo je ke správnému fungování nezbytně potřebuje. Jaké jsou ty nejlepší?

## 48 Šanta kočičí

Bylina proti nespavosti, psychickému vypětí i nadměrnému stresu. Tíší bolesti žaludku a pomáhá při průjmech.

## 52 (Ne)známé plodiny

Banánovník, jak jej neznáte.

## 54 Potravní doplňky

K čemu jsou dobré flavonoidy a jak působí na naše tělo?

## 56 Obsahové látky rostlin

Vyznáte se v olejích a tucích? Rozebereme čtrnáct nejčastěji užívaných druhů.

## 58 Bambus

Vyrábí se z něj textilie, využívá se v kuchyni a můžeme se s ním i léčit. Poznejte bambus ze všech stran.

## 62 Recepty

Listopadovou kuchařku pro chladné dny připravila nejznámější česká biokuchařka Hana Zemanová.

## 70 Zdravá kuchyně

V tomto vydání se zaměříme na semena a ořechy.

## 72 Jáhly

Jedna z nejstarších kulturních plodin na moderním talíři.

## 74 Fazole

Průvodce jedenácti druhy této oblíbené luštěniny.

## 76 Zaměřeno na ženy

Styl a strava zralé ženy.

## 82 Zaměřeno na muže

Víme, jak vyzrát na lupy.

## 84 Listopadové dobroty

Puškvorec obecný využijeme i v kuchyni. Navíc v těchto dnech báječně zahřeje. Vytvořte si podle našeho receptu například lahodný likér.

## 86 Energie stromů

Jak a s čím nám mohou pomoci? Srovnání jednotlivých druhů stromů a tak trochu jiný pohled na ně.

## 90 Horoskop

Jaké koření se hodí právě pro vás?