

Obsah

8 Byliny proti stresu a únavě

Nejlepší přírodní volba na typické obtíže dnešní doby. Přepracovanost, únava, úzkosti i stres náš život ovlivňují víc, než jsme vůbec ochotni si přiznat. Sepsali jsme proto seznam přírodních prostředků, které nám mohou pomoci. K tomu přidáváme jedinečné recepty.

16 Byliny podle abecedy

Mochna nátržník je nepřekonatelná zbraň na bolesti v krku.

20 Cestujeme

V dalším díle cestovatelského seriálu zavítáme na jih Evropy a dozvíme se leccos o netradičních rostlinách, které se zde vyskytují.

26 Sběr bylin

Poradíme, jak správně sbírat a uchovávat bylinky.

28 Opar

Infekční onemocnění, jež dokáže pořádně znepríjemnit život. Sepsali jsme nejúčinnější recepty a návody, jak se oparu snadno zbavit.

30 Zimní deprese

Komplexní návod na zlepšení nálady v chladných a ponurých dnech včetně návodu na přírodní pomoc.

36 Konopí

Pravidelný seriál, který pro vás připravujeme, se tentokrát věnuje odlehčenému vánočnímu tématu – léčil Ježíš konopím?

40 Výroba domácí kosmetiky

Tentokrát jsme pravidelný seriál zaměřili na výrobu vlastnoručních přírodních dáreků.

44 Otoky

Rozdělení jednotlivých otoků a jejich alternativní léčba.

50 (Ne)známé plodiny

Lahodné kiwano obnoví poškozený imunitní systém.

52 Doplnky stravy

Resveratrol jako jedinečný elixír mládí.

54 Vitamín D

Co může za šokující nedostatek vitamínu D v dnešní populaci?

56 Bylinky v kuchyni

Historie používání bylin při přípravě pokrmů.

62 Recepty

Netradiční sváteční hostina.

70 Chřipka

Víme, jak a čím se chránit před chřipkovou epidemií.

72 Zdravá kuchyně

Trochu jiný pohled na mléko a mléčné produkty všeobecně.

73 Špalda

Zapomenutá pšenice špalda je výhodná pro naše zažívání.

76 Okénko do zdravé kuchyně

Jaké jsou nejzdravější mléčné výrobky?

78 Zaměřeno na ženy

Zbavte se akné jednou pro vždy.

82 Zaměřeno na muže

Byliny pro mužskou hormonální rovnováhu.

84 Prosincové lahůdky

Trošku jiná bylinková tabule poslední měsíc v roce.

86 Spánek

Zjistili jsme, jak usnout za méně než jednu minutu.

90 Horoskop

Pohled na celý rok 2017.