

# Obsah

## 8 Ekzém

Přírodní léčba nejrozšířenějšího kožního onemocnění je vcelku snadná. Existuje mnoho léčebných možností, my vám však přinášíme jen ty nejosvědčenější přírodní tipy.

## 16 Byliny podle abecedy

Netřesk střešní nejenže ozdobí zahrádku, ale zároveň může pomoci vyléčit spáleniny, bradavice či další kožní obtíže.

## 20 Cestujeme

Poslední díl cestování po Evropě. Končíme u našich sousedů ve Vysokých Tatrách, kde se podíváme na chráněné a ceněné léčivky z hor.

## 26 Diabetes neboli cukrovka

Co jste o léčbě diabetu ještě nevěděli. Přinášíme i tipy na přírodní podpurnou pomoc.

## 36 Konopí

Další díl pravidelného seriálu je tentokrát zaměřen na možnosti léčby artritidy pomocí látek obsažených v této rostlině.

## 40 Výroba kosmetiky

Jinan dvoulaločný je léčivka, ze které si můžeme doma připravit více než jen čaj. Chladivý sprej na těžké nohy, protizánětlivá mast nebo vodní macerát. Tyto a další recepty přinášíme s podrobnými návody.

## 46 Posílení imunity

Jedinečná rostlina, která umí posílit obranyschopnost organismu. Přitom se o ní téměř neví – jihoafrická pelargónie.

## 48 (Ne)známé plodiny

Čerimoja chutná po karamelu a je označována za nejsladší ovoce. Okuste ji společně s námi.

## 50 Potravní doplňky

Inulín dokonale pročistí střeva. Jak funguje a kde všude jej najdeme? Navíc pomůže i při odtučňovací kúře.

## 54 Správná výživa

Dokonalá regenerace těla prostřednictvím správných potravin.

## 58 Čaj Matcha

Čistý zelený čaj pro krásu i zdraví. Detoxikuje tělo, snižuje hladinu cukru a pomůže i spálit tuky. Jedinečná lahůdka pro každého.

## 62 Recepty s Matcha čajem

Dá se nejen pít, ale můžeme jej využít i jako surovinu pro vaření či pečení. Okuste zelené lahůdky plné zdraví, které do zajista potěší vaše chuťové buňky.

## 70 Zhubněte napořád

Víme, jak to udělat, aby vám letos vaše novoroční předsevzetí konečně vyšlo!

## 74 Zdravá kuchyň

Jíst, či nejíst maso a vejce? A kde je nakupovat? Jídlo pod lupou výživové poradkyně Margit Slimákové.



**76 Zaměřeno na ženy**

Přírodní pomocníci pro zdravé a krásné vlasy.

**78 Zaměřeno na muže**

Vyzrajte na digitální nemoci 21. století.

**80 Nejlepší masáže**

Vyberte si ideální druh masáže nejen pro tělo, ale i pro duši.

**86 Zimní byliny k jídlu**

Okuste lednový jídelníček pro zlepšení nálady.

**88 Horoskop**

Věštění podle stromů.