

Obsah

8 Gemmoterapie

Léčba pupeny stromů je velmi účinnou přírodní terapií. Poznejte sami účinky gemmoterapie při očistě organismu po dlouhé zimě.

17 Bylinky podle abecedy

Netykavka žláznatá si dokáže hravě poradit s kvasinkami a plísněmi. Poznejte tuto nenápadnou rostlinu a dle našeho návodu si připravte tinkturu z čerstvých květů.

20 Chráněné léčivky

Nový seriál nás provede bylinami, které nejsou v dnešním lidovém léčitelství příliš známé. První díl je zaměřen na blín bílý.

24 Jídlo, jež tělu prospívá

Poznejte nejlepší potraviny, které prospívají jednotlivým orgánům v těle.

26 Rostliny čistící vzduch

Některé rostliny mohou být opravdu účinnou čističkou vzduchu. Dokáží dokonce pohlcovat nebezpečné látky v našem okolí. Poznejte ty nejlepší z nejlepších.

30 Posílení imunitního systému

Obranyschopnost lidského těla je možné posílit těmi správnými přírodními prostředky. Houby, křen či echinacea umí skoro zázraky. Vyzkoušejte je i vy.

36 Konopí

V dalším díle oblíbeného seriálu se podrobně podíváme na léčbu jedné z nejobávanějších chorob moderní doby – HIV/AIDS – konopím.

40 Výroba domácí kosmetiky

Lípa malolistá je vhodná pro suchou a popraskanou pokožku. Vytvořte si z ní vlastní domácí kosmetické produkty.

46 Byliny na nachlazení

Rýmovník, chřipkovník a angínovník jsou poslední dobou často skloňované byliny. V čem jsou výjimečné? A co skutečně umí léčit?

50 Afrodiziaka

Byliny, jež dovedou značně vylepšit sexuální život mužů i žen.

52 (Ne)známé plodiny

Jackfruit – sladké ovoce, které vás dostane lahodnou chutí. Navíc je zdravé a není problém si jej vypěstovat doma.

54 Potravní doplňky

Kapsaicin je rostlinný alkaloid, který vyniká pálivou chutí. Je sice jedovatý, ale zároveň i léčivý.

56 Žaludeční likéry

Vytvořte si vynikající nápoje, jež udělají vašemu zažívání dobře. Máťový, zázvorový či puškvorcový – recepty na tyto i další likéry najdete pouze u nás.

60 Vegetariánský svět

Skutečně by se nám žilo lépe, kdyby všichni na Zemi byli vegetariáni?

62 Vegetariánské lahůdky

Ochutnejte odlehčená jídla, která jsme pro vás připravili v našem kulinářském studiu.

70 Závislost na kofeinu

Přírodní léčivo, nebo nezdravá látka? Vše, co jste o kofeinu nevěděli.

74 Zdravá kuchyně

Průvodce nejužívanějšími sladidly. Víme, jaká je možné bez obav zařadit do jídelníčku.

76 Zaměřeno na ženy

Vitamíny v průběhu těhotenství a během kojení.

78 Zaměřeno na muže

Časná „předjarní“ očista pro zdravé tělo.

80 Bylinky a jóga

Poznejte ideální propojení jógové terapie s rostlinami.

82 Únorové léčivky

Vypěstujte si byliny, které vám na konci zimy dodají sílu.

84 Tipy pro zelený život

Naučme se ve všech oblastech našeho života žít ekologičtěji.

86 Město s dobrou adresou

Poznejte ekologický projekt na zlepšení veřejného prostoru z Dánska, který se uchytil i v České republice.

88 Stromoskop

Netradiční horoskop podle stromů – druhý díl.