

Obsah

8 Poznejte ty nejlepší léčivé výtažky z rostlin

Poradí si s cukrovkou, vysokým krevním tlakem i špatnou hladinou cholesterolu. Výtažky z pupenů rostlin obsahují mimořádně léčivé látky, které se v jiných částech rostliny nevyskytují. Tudíž nám mohou dopřát skutečně exkluzivní péči. Přečtěte si o nich a vyzkoušejte je na vlastní kůži.

16 Bylinky podle abecedy – oman pravý

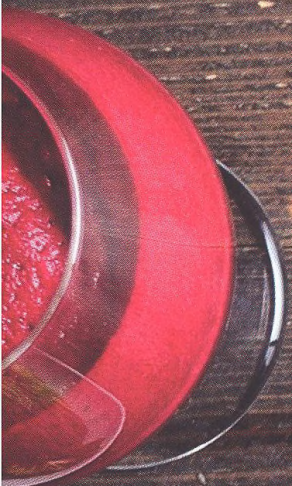
Rostlina, která pomůže překonat respirační onemocnění, kašel a dokonce je i vhodným doplňkem při cukrovce.

20 Seriál Chráněné léčivky

Prudce jedovatý náprstník velkokvětý umí léčit srdce, ledviny i migrénu.

24 Haberlea pro silnou imunitu

Tajemná rostlina, která přežije jakékoli podmínky – krutou zimu i velká vedra, navíc se dokáže přizpůsobit jakémukoli podnebí. Haberlea je také bylinou se skvělými účinky na posílení imunity.



28 Umělá sladidla – škodí zdraví?

Ač byla dříve veřejnosti prezentována jako bezpečná, dnes se v řadě zemí od jejich používání ustupuje. Rozhodně nejsou zdraví prospěšná, jak nám bylo dlouho tvrzeno. Naopak – mohou napáchat víc škody než užítku.

34 Seriál Konopí – XXVII. díl

Dnešní díl oblíbeného seriálu o nejkontroverznější bylince na světě je zaměřen na léčbu glaukomu a dalších zrakových poruch.

38 Výroba domácí kosmetiky – mák vlčí

Připravte si vlastní pleťový krém, micelární vodu či tinkturu z máku vlčího. Snadno, rychle a bez chemie.

44 Rozchodnice růžová

Zázračná bylina pro všechny, kdo trpí nadměrným stresem.

46 Seriál (Ne)známé plodiny

Kaki – lahodné ovoce, které porazí nervozitu i únavu. Oceníte jej zejména při dietě.

48 Potravní doplňky – skvalen

Skvalen se řadí mezi kontroverzní látky, o kterých se dnes často diskutuje. Jak je to s ním doopravdy?

50 Domácí bonbóny

Vyrobte si vlastní léčivé mlsání s bylinkami.

54 Antidepresiva

Nová vědecká studie potvrdila, že konzumace ryb dokáže snížit riziko depresí.

58 Jaké jsou nejvhodnější rostlinné zdroje bílkovin

Maso je možné nahradit rostlinnými potravinami. Ty nejlepší vám nyní představujeme.

60 Recepty

Jarní odlehčené dobroty, po nichž se jen zapráší.

68 Zeleninové šťávy

Lisované šťávy ze zeleniny dodají tělu spoustu cenných látek.

72 Zdravá kuchyň – tuky a oleje

Jaké jsou pro lidské zdraví nejlepší?

74 Zaměřeno na ženy – vanilka

Přiláká lásku i vášeň.

76 Zaměřeno na muže – nejlepší byliny na nemocnou prostatu

Prostata trápí mnoho příslušníků mužského pohlaví, naštěstí tu ale máme přírodní pomocníky.

78 Prospívá malým dětem plavání?

Pobyt ve vodě mírní bolesti břicha a je též vhodnou prevencí nachlazení.

80 Jarní bylinky na vašem talíři

Okuste lahůdky z podbělu i sedmikrásky.

82 Porazte zvířecí alergeny

Poznejte ty nejlepší vychytávky pro alergiky.

86 Horoskop

Jak vitální jsou jednotlivá znamení zvěrokruhu?