

# Obsah

## **8 Sedmikráska vyléčí kašel a upraví trávení**

Bylina, která je k mání na každém trávníku drtivou většinu roku, má víc léčivých účinků, než by jeden čekal. Jedná se o úžasný doplněk léčby při respiračních onemocněních, pomůže rychleji se zbavit kašle, zklidní střeva a upraví rozbouřené zažívání. Připravte si dle našich návodů med, tinkturu či lahodný sirup.

## **12 Mějte nohy jako v bavlnce**

Správná péče o nohy může srovnat mnoho zdravotních problémů, se kterými bojujeme. Prozradíme, jaké byliny ocení vaše nohy, a přidáme i několik tipů na „nožičkovou“ jógu.

## **20 Olivovník sníží cholesterol a srovná tlak**

Olivové listy mají široké spektrum využití. Zbaví bakterií, virů i plísní. Kterak olivovník pěstovat i využívat, to se dozvíte z tohoto textu. A rozhodně ochutnejte i olivové paté, na jehož výrobu vám přinášíme osvědčený recept.

## **24 Oměj: bylina s roztomilým názvem, ale smrtící silou**

Přezdívá se jí smrtící bylina s léčivou silou. Oměj toho však mnoho dokáže: vyléčí zánět trojklaného nervu, sníží vysokou horečku a pomůže i při ischiasu. Ovšem pozor – používat bychom ho měli jen po poradě s odborníkem.

## **28 Jedlé květy rostoucí přímo z kmene stromu**

Zmarlika báječně chutná, je zdravá a můžeme si ji bez obav pěstovat na vlastní zahradě. Případně ji obdivovat v některých parcích.

### **32 Chcete mít čerstvé bylinky po celý rok?**

Vypěstujte si čerstvé bylinky na balkóně nebo v truhlíku za oknem. Přinášíme návod na pěstování jedenácti nejpopulárnějších bylin, jež můžete mít čerstvé po celý rok.

### **36 Bylinné přípravky pro zdraví i odolnost rostlin**

Nejlepší přírodní pesticidy, které vám zachrání úrodu.

### **40 Seriál Konopí, léčba epilepsie**

Další díl seriálu o léčivém konopí je zaměřen na terapeutické využití této bylinky při léčbě epilepsie, a to zejména u dětí.

### **44 Výroba domácí kosmetiky:**

#### **Kakost smrdutý**

Rostlina s nevábným jménem má spoustu zajímavých léčivých účinků, jež ocení například ekzematici. Vytvořte si jemný krém po holení nebo hojivé pleťové tonikum.

### **50 I lupénku je možné vyléčit**

Přírodní medicína může v těžkém boji s lupénkou zvítězit. Přinášíme osvědčené rady i tipy na bylinky, které pomohou. Vyzkoušet můžete i zdravější jídelníček, s jehož sestavením vám poradíme.

### **54 Éterické oleje jako pomocníci při úklidu**

Víme, že dokáží provonět domov a někdy i léčit různé zdravotní obtíže. Málokdo ale tuší, že nám mohou pomoci i s prachem či nečistotami. Návod a tipy naleznete v tomto zajímavém textu.

### **56 (Ne)známé plodiny: Karambola**

Karambola báječně chutná a dokáže zbavit i úporných bolestí hlavy.

### **58 Naučte se barvit vejce přírodně**

Šafrán, kopřiva nebo zázvor skvěle fungují jako přírodní barva na velikonoční vejce. Navíc vám prozradíme osvědčený tip na vaječnou směs při nedostatku vápníku v těle.

### **60 Čtyři léčivá koření...**

...která aktivují náš endokanabinoidní systém.

### **66 Recepty: Kuchařka pro mého muže**

Neobyčejné recepty pro každého chlapa, který se tu a tam ocitne v kuchyni.

### **74 Okénko do zdravé kuchyně**

Dnes se podíváme na nejběžnější nápoje.

### **76 Zaměřeno na ženy**

Aby nás hormony netrápily.

### **78 Zaměřeno na muže**

I silný chlap může mít slabé kosti.

### **80 Ideální kombinace potravin**

Jaké potraviny bychom měli kombinovat, aby bylo tělo spokojené.

### **82 Dary probouzející se přírody**

Nasbírejte si dubnové poklady, které nám příroda servíruje, a připravte si z nich lahodné pokrmy.

### **84 Poznejte ty nejzajímavější čarodějné byliny**

Magické využití běžných bylin.

### **88 Velikonoční horoskop**

Zdravotní tipy, jež právě v tomto období přijdou vhod.