

Obsah



8 Byliny proti stresu

Epidemie 21. století má na svědomí mnoho zbytečných nemocí. Stres našemu tělu rozhodně neprospívá, to je zkrátka fakt. Jak jej můžeme eliminovat a které byliny nám s tím mohou moci, to se dozvíte v tomto článku.

14 Ořešák zlikviduje parazity

Parazité jsou součástí našeho těla. Někteří nám však mohou ubližovat. Abychom se těchto nevítaných hostů zbavili, pomůžou nám některé snadno dostupné přírodní prostředky. Ořešák je jedním z těch silnějších a velmi účinných.

17 Durman uleví při astmatu

V dalším díle seriálu o jedovatých léčivkách se podrobně podíváme na rostlinu, která zdobí mnohé domácnosti. Durman je totiž nejen krásnou květinou, ale i cennou léčivkou.

20 Dřín posílí imunitu

Chutné a zdravé plody rostou všude kolem nás. Zkuste je posbírat a připravit si z nich něco dobrého. Dřín je pro naši obranyschopnost hotovým pokladem.

23 Poradna odborníka

Poznáte kvalitní éterický olej? Přinášíme kompletní a podrobný návod na to, jak se v této oblasti vyznat.

26 Byliny proti nadýmání i zácpě

Tymián, koriandr či fenykl. Bylinky, které rychle pomohou při zažívacích obtížích i problémech s nadýmáním.

30 Domácí přípravky proti chorobám rostlin

Přírodní prostředky, které pomohou jako prevence plesnivění jahod, strupovitosti plodů či jako ochrana před nejrůznějšími chorobami. Vytvořte si je sami doma, rychle a s minimem nákladů.

34 Seriál: Léčivé konopí

Léčba posttraumatické stresové poruchy a úzkostných stavů.

38 Výroba domácí kosmetiky

Kokoška pastuší tobolka pomůže proti krvácení dásní či na ochablé svaly. Připravte si z ní tinkturu, vodu po holení, sprchový gel a další kosmetické výrobky denní potřeby.

44 Návod na zdravé zuby

Poznejte hlavní příčiny vzniku zubních kazů, naučte se správnou prevenci i domácí léčbu zubů.

52 (Ne)známé plodiny

Lahodný jakon pomůže snížit hladinu krevního cukru.

54 Spojitost mezi zdravou stravou a duševním zdravím

Jak nás může jídlo ovlivňovat v běžném životě?

60 Najezte se dosytosti a zhubněte

Nejlepší rady a tipy na přírodní prostředky, které vám dopomohou ke krásné postavě.

62 Květinová kuchařka

Jsou všude kolem nás, rozkvétají a báječně chutnají. Ochutnejte kousek lahodné voňavé přírody. Budete překvapeni.

70 Lusky, které léčí

Luskoviny nejen báječně chutnají, ale navíc našemu tělu dodají spoustu cenných látek. Rozhodně by se v našem jídelníčku měly objevovat pravidelněji.

74 Okénko do zdravé kuchyně

Zásady správného nakupování i stravování.

76 Zaměřeno na ženy

Připravte se na těhotenství a porod.

80 Zaměřeno na muže

Srdečník ochrání před infarktem.

82 Jedlé květnové květy

Netradiční lahůdky z tradičních surovin.

84 Tibetské byliny pro regeneraci

Málo známé byliny a rostliny, které vylepší psychický stav a zvednou náladu.

90 Májový horoskop

Která bylinka vládne vašemu znamení?