

Obsah

DOPORUČUJEME:

8 Nejlepší byliny na cukrovku

Z titulní strany

Maliník, jahodník, ostružiník i borůvka mohou být vhodnými doplňky stravy při cukrovce či kolísání hladiny krevního cukru. Zmůžou toho však mnohem více. Připravili jsme pro vás podrobný článek, kde se dozvíte vše potřebné.

72 Správnou stravou k pevnému zdraví

Zkuste to jinak – naučte se jíst podle zásad takzvaného Zdravého talíře.

14 Zastavme stárnutí

Návod pro věčné mládí servírovaný speciálně pro čtenáře *Bylinky revue*. Vědecké poznatky, které skutečně mohou prodloužit život.

22 Ostropestřec mariánský

Bylina, která dokáže účinně pročistit játra i detoxikovat celý organismus. Připravte si skvělý čaj, jehož recept naleznete uvnitř článku.

24 Rozpuk pomůže při revmatu

Seriál o jedovatých léčivkách nám představí rozpuk jízlivý. Bylinu, kterou lidové léčitelé kdysi hojně využívali nejen při revmatických bolestech, ale i na zduřelé žlázy či lupy.

26 Potraviny bohaté na vodu

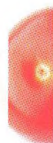
Rozhodně bychom je měli zařadit do jídelníčku. Chutnají, pročistí tělo a zbaví nás nadbytečných kilogramů.

28 Svatojánské byliny léčí

V červnu mají největší sílu – třezalka, janovec i kaprad. Jaké další byliny bychom si v tomto měsíci neměli nechat ujít?

36 Léčivé konopí

Další díl pravidelného seriálu je tentokrát zaměřen na léčbu čím dál častějšího onemocnění jménem fibromyalgie, se kterým si moderní medicína neví moc rady.



BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

40 Výroba domácí kosmetiky

Z titulní strany

Fialka je jednou z nejoblíbenějších květin – krásná, něžná a hlavně léčivá. Umí se postarat o jemnou pokožku, zklidní tělo a zažene nespavost. Vyrobtě si z ní třeba olejový macerát nebo zklidňující pleťový krém.

44 Křečové žíly

Z titulní strany

Vhodně zvolené jídlo i byliny nám mohou pomoci eliminovat viditelné žíly, které umí pěkně znepríjemnit život.

46 Chudokrevnost

Nejlepší byliny a potraviny, které mohou pomoci v boji s anémií.

50 (Ne)známé plodiny

Guáve upraví cholesterol a podpoří hubnutí. Pochutnejte si na lahodných plodech, jež umí srovnat i imunitní systém.

52 Serotonin pro lepší náladu

Patnáct nejlepších doplňků stravy, které nás povzbudí.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

60 Návod na správné sestavení jídelníčku

Poradíme, jak a co správně jíst, aby vaše tělo bylo maximálně spokojené.

62 Recepty

Domácí nanuky vyrobíte snadno a rychle. Nejlepší recepty na sladké ledové mlsání.

70 Zvyšte si hladinu hořčíku

Každý třetí Čech trpí nedostatkem hořčíku. Srovnejte si jídelníček tak, abyste tohoto prvku měli dostatek.

ZAMĚŘENO NA ŽENY

76 Bylinkové barvení vlasů

Změňte vzhled výhradně za použití přírodních prostředků a bez chemie.

ZAMĚŘENO NA MUŽE

78 Moringa pro svaly a sílu

Bylina, jež patří mezi superpotraviny, by neměla chybět v jídelníčku žádného muže.

ZAJÍMAVOSTI

80 Indické byliny v kuchyni

Skvělé přírodní prostředky, které výborně chutnají a pečují o naše zdraví.

84 Lípa zklidní zažívání

...a vyléčí nachlazení, působí proti křečím a zažene chřipku. Ochutnejte z ní třeba sirup nebo si dle naší receptury připravte lahodnou lipovou kávu.

86 Bylinami proti slimákům

Nejlepší přírodní prostředky, které zaručeně zlikvidují nevídané hosty na naší zahradě.

88 Bylinkový horoskop

Jaká bylina bdí nad vaším datem zrození? Přčtete si o sobě i to, co jste možná dosud nevěděli.