

# Obsah

## DOPORUČUJEME:

### 8 Co jste o bazalce nevěděli

Z titulní strany

Rychle zažene rýmu, vyléčí zánět středního ucha a dokonce funguje i jako vyprošťovací nápoj, když to přeženeme s konzumací alkoholických nápojů. Je jedničkou v likvidaci migrény a tiší rozbouřený žaludek či křeče. To nejzajímavější, co jste kdy o bazalce četli.

### 36 Zastavte nadměrné pocení

Z titulní strany

Proti nadměrnému tělesnému pachu nemusíme bojovat drahými a zdraví škodlivými konvenčními produkty. Přírodní bylinkový deodorant si můžete snadno vyrobit i sami doma. Víme, jak na to!

## BYLÍNKOVÝ RECEPTÁŘ

### 10 Byliny na letní úrazy

Pomáhají nejen na běžné nemoci, ale mohou posloužit i jako prostředek první pomoci. Některé byliny mohou být skutečně účinnou pomocí ve chvíli, kdy se spálíme na slunci, vymkneme si kotník nebo se zraníme. Přečtěte si zajímavé informace i návody na produkty, které si doma snadno vyrobíte.

### 18 Oves jako afrodisiakum

Považujeme jej za naprosto obyčejnou obilninu, kterou využíváme v kuchyni. Oves toho však umí mnohem víc. Poznejte jeho utajovanou stránku.

### 20 Jedovaté léčivky

Štědřenec odvislý se i v dnešní době používá v prostředcích, které pomáhají přestat s kouřením.

