

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Jak mohou fazole pomoci při léčbě cukrovky?



Prastará rostlina je vhodným doplňkem léčby diabetu. Dokáže toho však mnohem víc...

12 Víme, která zelenina umí snížit cholesterol a vyčistit cévy

O tom, že je zelenina plná vitamínů a minerálních látek, se hovoří všude. Málokde se však dozvíte, jaké další cenné látky ukrývají i nejobyčejnější druhy, které máme denně na svém talíři. A s čím nám mohou pomoci?

20 Seriál: Bylinky podle abecedy

Pampeliška urychlí hubnutí

Umí léčit záněty očí, je prevencí osteoporózy a ženám pomáhá při nepravidelné menstruaci. Kromě toho výrazně urychluje metabolismus, čímž podporuje hubnutí.

22 Seriál: Jedovaté léčivky

Rododendron potěší oko a může pomoci i při horečce

Nádherný keř nemusí být jen okrasou zahrady, ale nachází využití i v lidovém léčitelství.



26 Bylinné repelenty

Vyrobte si domácí přírodní prostředky proti obtížnému hmyzu.

30 Je aloe vera rostlinou nesmrtelnosti?

Bylina hojí drobné oděrky, popáleniny i řezné rány. Má však mnohem více prospěšných vlastností. Poznejte je.

32 Léčivé skalničky

Jsou zcela běžnou součástí mnoha zahrad. Věděli jste, že nejde jen o ozdobu skalek, ale v mnoha případech i o cenné léčivky?

38 Vypěstujte si zeleninu a bylinky ze zbytků!

Často zbytečně vyhazujeme kořeny a oddenky. Přitom kdybychom je zasadili, nemuseli bychom zeleninu či bylinky nakupovat stále dokola, ale jednoduše si je pěstovat doma v kuchyni.

40 Seriál Konopí: Univerzální pomocník a lék

Jaký má konopí vliv na krevní tlak

Další díl pravidelného seriálu se věnuje složité problematice působení látek obsažených v konopí na krevní tlak – komu může pomoci a komu naopak uškodit?

44 Seriál: Výroba domácí kosmetiky

Fenykl zklidní podrážděnou pokožku

Nemusíme jej využívat jen při vaření, ale vhod přijde i jako součást domácí kosmetiky. Vyrobte si zklidňující plet'ový krém či masážní tělový olej.

50 Bylinné přípravky pro zdravé zuby a dásně

Máta ozdraví dásně, jahody vybělí zuby a zázvor zlikviduje bakterie. Vyrobte si z nich domácí řadu dentální hygieny.

52 Seriál: Bylinné čaje

Nejlepší čaje na problémy s glukózou

Šest receptů na bylinné čaje, které si poradí s výkyvy krevního cukru.

56 Seriál: (Ne)známé plodiny

Elixír dlouhověkosti, který posílí i imunitu

Liči čínské je chutné ovoce se spoustou předností. Mimo jiné urychluje metabolismus, chrání kůži před slunečním zářením a snižuje vysoký tlak.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

58 Živá strava očistí tělo

Raw neboli syrová strava se zdá být módním výstřelkem poslední doby. Ovšem není tomu tak. Živá strava tu byla odjakživa a našemu tělu může skutečně velmi prospět.

62 Francouzská kuchyně plná zdraví

Francouzi se dožívají poměrně vysokého věku. Svou zásluhu na tom má i jejich styl stravování. Co dělají jinak a lépe než my?

66 Recepty

Vůně končících prázdnin – lahůdky, kterým neodoláte. Připravil je pro vás šéfkuchař Petr Patočka.

74 Smoothie: Zdravý nápoj pro tělo i duši

Využijte čerstvé dary přírody – ovoce, zeleninu i byliny. A nemusíte je jíst. Rozmixujte je a připravte si osvěžující smoothie. Tělu dodáte všechny potřebné látky a ještě dodržíte pitný režim.

76 Mák: Jak může posílit slabé kosti?

Osteoporóza je strašákem dnešní doby. Ač jí trpí většinou ženy, ani muži nezůstávají stranou. Mák v sobě ukrývá největší množství vápníku ze všech potravin, je tedy velmi žádoucí zařadit jej do jídelníčku. Nejen jako lék, ale především jako prevenci.

ZAMĚŘENO NA ŽENY

80 Plet'ové masky pro svěží a mladý vzhled

Vyrobte si čistě přírodní masku na obličej ze surovin, které máte běžně doma.

ZAMĚŘENO NA MUŽE

82 Tablety a telefony ničí záda a svaly

Jak používat moderní přístroje správně, aby nám neublížily?

ZAJÍMAVOSTI

84 Jídelníček pro zdravé psy

Nemusíte se vším k veterináři. Nejčastější trápení našich čtyřnohých mazlíčků lze řešit i s pomocí správné stravy a bylin.

86 Mohou jeřabiny pomoci s léčbou revmatismu?

Pravidelná konzumace jeřabin je pro náš organismus přínosem. Oranžové bobule dokáží léčit, ale mohou být i skvělou prevencí mnoha onemocnění.

88 Poznejte moc reflexologie

Masáž nohou může být nejen příjemná, ale také zdravotně prospěšná.

92 Barvy a bylinky podle horoskopu

Jak právě na vás působí barvy? A jaké bylinky jsou vhodné pro vaše znamení?

