

Odbornice doporučuje

Proč jsou ořechy tolik zdravé a čím našemu organismu prospívají? Dozvíme se i to, že pro náš mozek není lepší potravy. Co obsahují a proč bychom je měli jíst.

To vše se dočtete na str. 4-5

Rozdělení ořechů

Které máte nejraději? A víte, čím jsou právě ty vaše oblíbené prospěšné? Představíme vám dvanáct nejběžnějších druhů ořechů a odhalíme jejich léčivé účinky.

Seznam ořechů na str. 6-8

Přírodní léčení

Likér, víno anebo raději naložené v medu? Zkuste klidně všechno. A přitom se můžete třeba naložit do ořechové koupele.

Osvědčené a vyzkoušené tipy na str. 9

(Ne)zdravé tuky

Společně s odborníky jsme sestavili seznam nejběžnějších tuků, které se vyskytují v naší stravě. I ořechy

jsou plné tuků. Ovšem těch žádoucích, které našemu tělu prospívají.

Žebříček tuků na str. 10-11

Dobré pochutnání

Až se dostanete na tuto dvoustránku, ručíme vám za to, že dostanete chuť na nejvybranější ořechové lahůdky. A tak vám je naservírujeme. Slané i sladké.

Nejlepší ořechové recepty na str. 12-13

Ořechové tipy a rady

Přírodní barvení vlasů jen díky ořechům? Jde to – snadno, rychle a zadarmo. Stejně tak si doma můžete vyrobit třeba ořechovou mast. Stránku pro vás připravil bylinkář Břetislav Nový.

Zajímavosti čtete na str. 14

