

Kouzla Dědka kořenáře

I v tomto Speciálu vám náš dvorní bylinkář Břetislav Nový představí další rostlinu, která si ho získala. Dozvíte se o brusince to, co jste dozajista nevěděli. Jak ji v přírodě poznat, použít k léčbě a upravit k jídlu. A možná ještě něco navíc...

Rady bylinkáře čtěte na str. 4-5

Zdravý močový měchýř

Záněty v oblasti urologického ústrojí umí plody této rostliny léčit na jedničku. Ne nadarmo jsou i součástí mnoha potravních doplňků, které jsou právě na tyto potíže určeny. Brusinky by tedy měly být první volbou, pokud vás problémy s močovým měchýřem začnou trápit.

Přečtěte si naše návody na str. 6-7

Bojovník proti cukrovce

Spoustu nemocí umí brusinka léčit nebo je alespoň dobrým podpurným prostředkem. A cuk-



rovka je jednou z nemocí, na kterou brusinka působí velmi dobře. Neslibujeme, že vás vyléčí. Ale rozhodně může váš stav velmi znatelně vylepšit nebo dokonce odstranit spoustu obtíží.

Tipy na str. 8-9

Brusinka v květináči...

...nebo na zahradě. Rozhodnutí je jenom na vás. Funguje obojí. A my vám řekneme, jak na to. Co brusinka vyžaduje a jak o ni pečovat. Pěstovat ji můžete klidně i teď, přes zimní měsíce. Je to nenáročná rostlina.

Více o pěstování na str. 10-11

Dobroty z kuchyně

Opravdu si pochutnáte. Ať už máte raději sladké nebo slané, přijďte si v každém případě na své. Připravili jsme vám lahůdky, které rozhodně zpestří váš stůl. Masové i nemasové. Domácí müsli tyčinky nebo třeba speciální brusinkové saláty. Přečtěte a ochutnejte. Nebudete litovat.

Brusinkové pochoutky na str. 12-14