

Rady bylinkářky Venuše

V dnešním Speciálu jsme sáhli do řad našich bylinkářů, kteří s námi spolupracují. Tentokrát je to dáma, která má se zázvorem bohaté zkušenosti. A velmi ráda se o ně s vámi podělí.

Bylinkářka Venuše Studničková píše na str. 4-5

Laboratorní zázvor

Vezměme kousek zázvoru a položme ho pod hodně silný mikroskop. Zjistíme, co všechno se v něm ukrývá a jistě budeme překvapeni. Krom vitamínů a minerálů obsahuje i velmi cennou látku, která má mnoho předností pro naše zdraví.

Více informací na str. 6

Není olej jako olej

Éterický nebo tradiční? Oba fungují a pro léčbu zdravotních obtíží je vhodné mít je doma v lékárnice a použít, když je třeba. Tradiční olej pak využijeme i v kuchyni. A poradíme vám, jak ho lze vyrobit doma.

Povídání o olejích na str. 7

Přírodní afrodisiaka

Toužíte po něčem, co opravdu funguje? Přinášíme vám zaručeně fungující recept na domácí zázvorové

afrodisiakum. A kdybyste chtěli vyzkoušet i jiná afrodisiaka z přírody, pak nalistujte a budete mít kompletní seznam.

Čtěte na dvoustraně 8-9

Domácí lékárna

Jak používat zázvor a k čemu je dobrý? Vytvořte si domácí želatinové zázvorové bonbóny a připravte si exkluzivní čaj, kterým zničíte všechny bakterie i viry.

Zajímavé povídání na str. 10

Český zázvor...

...a z vlastní produkce? Žádný problém. Oddenek lze vypěstovat v teple domova – za oknem v květináči. Má to ale svá pravidla. V pěti krocích vám prozradíme kompletní návod na pěstování. A taky něco navíc...

Zázvor z květináče na str. 11

Pikantní hostina

A báječné pochutnání! To všechno přinášíme hned na třech stranách. Krom novinek vám nabídneme i tradiční recepty, které rozhodně stojí za to si v těchto chladných dnech připravit. Ať vám chutná.

Dobroty na str. 12-14