

Z dílny bylinkáře Karla

Základní fakta o této bylině se dozvíte hned na následující dvoustraně. Bylinkář Karel Novák aloe vera rozebere a poví o ní všechno potřebné. A jistě přidá i nějaký zajímavý, praktický tip.

Čtení od fytotherapeuta na str. 4-5

Rostlina zázraků

O aloe se mluví jako o rostlině, která léčí téměř všechno. Umí dokonce pomoci i při některých civilizačních onemocněních. A tak jsme se na ni podívali „pod lupou“ a zjišťovali, na které nemoci je opravdu nejlepší.

Dozvíte se na str. 6-7

Pěstujte si ji doma

...a nebojte se toho! My vám dáme přesný návod, jak si aloe pravou můžete pěstovat doma na okenním parapetu. Nemusíte se bát toho, že byste se o ni museli příliš starat, aloe je životaschopná i s minimem vaší péče. Dozvíte se však, co jí dělá dobře. A přidáme i několik zajímavostí.

Nalistujte si str. 8-9



Složení pod mikroskopem

Nemusíte být žádní experti, přesto vám jistě přijdou vhod informace, z čeho se vlastně ta zázračná rostlina skládá. Rozebrali jsme ji do toho nejposlednějšího kousku a podíváme se na látky, díky nimž je aloe vera všestrannou léčivkou. A z čeho je vlastně složen ten zázračný gel?

Vše je na dvoustraně 10-11

Recepty

Dali jsme dohromady celkem 11 osvědčených a ověřených receptů z aloe vera. Některé jsou k vnitřnímu užití a jistě vám budou chutnat. Další jsou zase pro užití vnější. Budou vás léčit i zkrášlovat.

Vyzkoušejte je také, čtete na str. 12-13

Ochrana proti slunci

Nejen aloe vera, ale i další bylinky mohou být v létě velmi účinnými pomocníky.

Ochrání vás přes nežádoucí účinky slunečních paprsků a zároveň se po slunění postarají o to, aby vaše pokožka nestrádala. A když budete chtít, můžete i soutěžit o zajímavý produkt.

Hřejivé čtení na str. 14