

Dědek kořenář

Toto vydání si nenechal ujít ani bylinkář Břetislav Nový. Vzal papír, tužku a dal se do psaní. Podle jeho slov by se o heřmánku daly sepsat stohy listů. Pro vás alespoň to nejzajímavější připravil hned na následující dvoustranu.

Počtení od bylinkáře na str. 4–5

Praktické využití

Víte, jak správně heřmánek používat, k čemu je vůbec dobrý a co s ním po utrnutí udělat? To nejdůležitější jsme sepsali na dvoustranu, tak se podívejte, k čemu všemu je tato léčivka vhodná.

Praktické heřmánkové počtení na str. 6–7

Domácí heřmánek

Ať už za oknem na parapetu, na balkóně, nebo na zahradním záhonku. Heřmánek je natolik nenáročný na pěstování, že si jej můžeme zasadit prakticky kdekoliv. Péči nebude vyžadovat téměř žádnou, a přesto se nám bohatě odmění – nabídne desítky či stovky malých kvítků, jež nám byt či jen okolí záhonu provoní a krásně ozdobí.

Vše o pěstování na str. 8–9

Poznáte jej?

Víte, jak od sebe rozeznat různé druhy heřmánku? Třeba tak, že římský má žluté lůžko květu plné, zatímto ten pravý je dutý. A prozradíme i další znaky, jak si v přírodě vybrat přesně ten heřmánek, jenž hledáte. A dozvíte se také, jaký druh je pro vás nejlepší.

Bylinné druby na str. 10–11

Květinové dobroty

Sestavili jsme pro vás seznam toho nejlepšího, co si právě teď můžete sami připravit. Heřmánek uleví spoustě zdravotních potíží a ještě si pochutnáte. Třeba na víně nebo domácí heřmánkové limonádě. Ochutnáte s námi?

Nejlepší recepty na str. 12–13

Poctivé bylinné mýdlo

Už vás nebaví utrácet spousty peněz za mýdla z obchodu? Naučte se vyrábět obyčejné tuhé mýdlo sami. Ještě k tomu s přídatkem heřmánku. Jakmile jej jednou vyzkoušíte, už nikdy nebudete chtít jiné. Připravili jsme pro vás jednoduchý a praktický návod, se kterým to hravě zvládnete.

Návod na heřmánkové mýdlo na str. 14