

Dědek kořenář

Jabloň je tradiční český strom, jenž roste všude kolem. Málokdo však ví, že může být lékem na zažívací potíže i účinným pomocníkem během odtučňovací kúry. Mnohá další zajímavá využití prozradí bylinář Břetislav Nový. Čtěte na str. 4–7.

Praktické využití

Bříza, lípa i jírovec – běžné stromy, které překvapí svými léčebnými účinky. Ať už vás trápí otoky, záněty močového měchýře nebo třeba křečové žíly – na tyto i další zdravotní komplikace přináší návody mystik Daniel Čáblík. Inspirujte se na str. 8–11.

Naše stromy

Stromy, jež jsou v České republice doma. Přitom je považujeme spíše za okrasu, nikoli za možnou přírodní lékárnu. Ořešák, líska, topol či borovice mohou pomáhat při nejrůznějších komplikacích. Více na str. 12–15.

(Ne)známé dřeviny

Jistě jste o nich už slyšeli. Možná však ne v souvislosti přímo se stromem, ale

setkali jste se s nějakými produkty z nich vyrobenými či přímo s jejich plody. Na nich si často pochutnáváme, aniž bychom věděli, jak na lidský organismus vlastně působí. Řečík, anona nebo kajeput. Poznejte je na str. 16–17.

Bioenergie

Objímání stromů se může zdát jako podivná praktika, opak je však pravdou. Stromy v sobě ukrývají neskutečnou sílu, která člověku může být výrazně prospěšná. Musíme ale vědět, jak na to, a znát určitá pravidla. Postup přinášíme na str. 18–19.

Receptář

Nejchutnější jídla připravená z plodů léčivých stromů. Okuste s námi například džem z jeřabin, osvěžující ovocnou zmrzlinu z plodů morušovníku a různé čaje. Spousty návodů na vás čekají na str. 20–21.

Gemmoterapie

Málo známá, avšak velmi účinná metoda, jež k léčení využívá pupenů stromů. Chcete-li se o této prastaré metodě dozvědět více, nalistujte str. 22.