

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Uchovejte si chuť i vůni jablek na zimu



Je jich hodně a jsou velmi zdravá. Je škoda kupovat si je mimo sezónu v obchodě, když si je můžeme uchovat doma. Ať už celé plody nebo konzervované. Prozradíme vám, jak na to.

12 Vinná réva zbaví únavy

Dokonce umí i prodloužit život. Pečuje o zdravý kardiovaskulární systém, může být prevencí proti rakovině a dokáže pomoci například i při chřipce či bolestech hlavy. Dalo by se říci, že je téměř univerzálním všelékem. Přečtěte si, co konkrétně víno dokáže.

18 Seriál: Bylinky podle abecedy

Pelyněk léčí nemocný žaludek

Bylina je to sice příliš hořká, zato její léčivé účinky jsou nedocenitelné. Pečuje o zdraví celého trávicího ústrojí, odstraní i zažívací křeče a poradí si s nadměrnou plynatostí.

20 Seriál: Jedovaté léčivky

Bolševník sníží tlak a uleví při křečích

A funguje i jako afrodiziakum. Ač byl dříve hojně využíván, dnes se od používání této jedovaté byliny téměř upustilo.

24 Nejlepší byliny na bolest hlavy

Deset jedinečných bylin, které si poradí s obyčejnými bolestmi hlavy i nepříjemnou migrénou.



28 Konec dětským zánětům středního ucha

Problém, jenž nejčastěji trápí malé děti, je řešitelný i bez lékařského zákroku. Velmi účinně mohou pomoci byliny či jiné přírodní prostředky.

32 Zdravá střeva a pevná imunita

Probiotika jsou v posledních letech hodně skloňovaným pojmem. Jde pouze o reklamní tah nebo mohou skutečně tak účinně pomáhat?

38 Seriál Konopí:

Vliv konopí na poruchy příjmu potravy

Další díl pravidelného seriálu jsme zaměřili na poruchy příjmu potravy a rady, jak může s těmito nepříjemnými zdravotními obtížemi fyzického i psychického původu konopí pomoci.

42 Seriál: Výroba domácí kosmetiky

Jalovec pomůže při zánětech

Prohřeje, tiší bolest kloubů i svalů, čistí pokožku a umí pomoci předcházet vráskám. Krok za krokem vám ukážeme, jak si z byliny připravit například balzám po holení, olej proti celulitidě či vlasový oplach.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

48 Čekanka vyčistí žlučník i játra

Dokonce vyřeší i problém s trávicím ústrojím. Právě v tento čas je již možné vykopnout kořeny a využít jejich léčivých účinků. Přidáme i návod, jak si doma připravit chutnou čekankovou kávu.



50 Seriál: Bylinné čaje

Nejlepší byliny proti úzkostem i nespavosti

Připravili jsme pro vás devět receptů na bylinné čaje, které si můžete sami namíchat a připravit. Snadno, rychle a za pár korun. Přidáme i tipy na byliny, jež umí pomoci se zklidněním.

54 Seriál: (Ne)známé plodiny

Mangostana lahodná hojí vyrážky a ekzémy

Ne nadarmo se mangostanu říká ovoce bohů. Má totiž vskutku hodně pozitivních účinků pro lidský organismus. Je to silný antioxidant, který likviduje záněty i nežádoucí bakterie. Může se využít i jako antiparazitikum a pomůže rovněž jako přírodní lék proti bolestem.

56 Zázračná kurkuma

Je skutečně účinnější než většina běžných léčiv? Zjistili jsme, jak se to s ní má doopravdy.

64 Recepty

Lahůdky z Valašska připravil speciálně pro *Bylinky revue* šéfkuchař vyhlášené valašské restaurace.

72 Podzimní jablečná dieta

Jablka dokáží zbavit naše tělo nadbytečných tuků, přitom však dodají spoustu cenných látek a mohou nám tak být skvělým doplňkem při odtučňovací kúře. Přichystali jsme pro vás očistnou dietu, která vašemu tělu prospěje – a při které hlad rozhodně mít nebudete.

ZAMĚŘENO NA ŽENY

78 Byliny, jež srovnají tělo i psychiku po potratu

Téma, o kterém se příliš nepíše ani nemluví. Vzhledem k tomu, že se však týká velkého množství žen, pustili jsme se do něj. Nabídneme spoustu přírodních tipů i návodů.

ZAMĚŘENO NA MUŽE

82 Škornice šípolistá vyřeší impotenci

Hovoří se o ní jako o rostlinné viagře. Na rozdíl od modré pilulky z lékárny je však bez nežádoucích účinků.

ZAJÍMAVOSTI

84 Kaštan potlačí úzkosti a posílí nervy

Připravte si z kaštanu sezónní lahůdky, jež vám jistě přijdou k chuti. Servírujeme netradiční kaštanovou polévku, omáčku či pečené kaštany.

86 Depresivní náladu zažene terapie hudbou či kreslením

Komplexní přehled netradičních terapií, které mohou pomoci se špatnou náladou i lehkými depresiemi.

92 Podzimní zdravotní horoskop

Na co si v tomto období dávat pozor a jaké byliny mohou pomoci?

Z titulní strany

Z titulní strany