

Obsah

TĚHOTENSTVÍ A POROD

10 Aromaterapie

Vůně vhodné pro těhotenství, porod i rané šestinedělí. Namíchejte si směsi, které udělají dobře vašemu tělu i duši.

OBDOBÍ KOJENÍ

21 Bylinky pomohou zlepšit i zastavit kojení

Z titulní strany

Jaké přírodní prostředky mohou kojícím maminkám pomoci s tvorbou mléka a jakým je naopak lepší se vyhnout? Přidáme i návod na čajovou směs, která přijde vhod, když se rozhodneme miminko odstavit.

PRVNÍ PŘÍKRMY

26 Kdy je nejlepší doba pro zavádění příkrmů?

Jednoduchý návod, jenž vám pomůže s prvním jídlem vašeho potomka.

BYLINY PRO DĚTI

36 Bylinky, které mohou dětem pomoci i ublížit

Ne všechny byliny jsou pro naše nejmenší vhodné, některým je přímo nutné se do určitého věku vyhýbat. Víte, jaké bylinky můžete dětem podávat bez obav?

DĚTSKÝ JÍDELNÍČEK

42 Naučte děti správně jíst

Správná výživa je základem dobrého zdraví. Vyplatí se proto odmala učit, jak správně jíst a co zařazovat do denního jídelníčku. Naučte to i svého potomka!

46 Zdravé svačiny a obědy pro děti

Tipy na zdravou svačinu i oběd – recepty, které budou chutnat nejen dětem, ale i dospělým.

VÝROBA DOMÁCÍ KOSMETIKY

54 Přírodní péče o pokožku dětí a maminek

Vyrobte si skvělou domácí kosmetiku bez zbytečných chemických přísad. Snadno a rychle.

ZAJÍMAVOSTI

64 Co děti skutečně potřebují?

Poznejte nebezpečí, která dětem prospívají.

68 Očkovat, či neočkovat?

Téma, o kterém se v dnešní době čím dál tím více diskutuje. Víte, jak se rozhodnout?

Z titulní strany

Z titulní strany

72 Trochu jiná první pomoc

Poruchy chování či nechutenství mohou výrazně komplikovat život. Předkládáme návod, jak si s těmito dvěma problémy poradit.

NÁVRAT DO PRÁCE

74 Pět tipů pro snadný návrat do práce

Rodičovská dovolená je sice krásné, ale náročné životní období. Ještě náročnější pak může být návrat do pracovního procesu. Přečtěte si tipy, které vám mohou pomoci bez problémů zaplout zpět mezi výdělečně činné jedince.

HOROSKOP

78 Dětský horoskop

Jaké jsou děti podle znamení zvěrokruhu a jaké rostliny jim prospívají?

