

# Obsah

## BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

### 10 Vyléčí rakytník řešetlákový bolest hlavy?

Víte, k čemu všemu jsou dobré plody, větve a listy? Seznamte se s rakytníkem, jak jej ještě neznáte.

### 14 Bylinky proti překyselení žaludku

Čtrnáct jedinečných bylin, jež si poradí pálením žáhy i bolestmi žaludku.

### 22 Seriál: Bylinky podle abecedy

#### Pomůže pískavice při průjmu?

O jedné z nejstarších kulturních plodin se moc nemluví. Přitom jde o bylinu, jež pomůže na mnohé zdravotní obtíže..

### 24 Seriál: Jedovaté léčivky

#### Bolehlav pomáhal na bolesti zubů

Rostlina, které není radno se ani dotýkat. Lidová medicína jej však dříve využívala na bolesti zubů i při horečce.

### 28 Nejlepší čas pro sběr oddenků a kořenů

Víte, jaké byliny je teď venku možné sbírat a jak je nejlépe zpracovat?

### 34 Deset nejlepších bylin na podzimní melancholii

Okuste byliny, které vám zaručeně zvednou náladu. Připravili jsme pro vás i devět receptů na domácí produkty, které pomohou, abyste se cítili lépe.

Z titulní strany

Z titulní strany

### 38 Poznejte houby s léčivými účinky

Nasbírejte si je sami v lese, my vám poradíme, jak mohou být užitečné.

### 42 Seriál: Konopí – pomocník a lék

Další díl seriálu je tentokrát zaměřen na paliativní i kurativní léčbu onkologických onemocnění.

### 49 Seriál: Výroba domácí kosmetiky

Čekanka obecná čistí pleť a podporuje růst vlasů

Je známá jako bylina, která si dokáže poradit s nemocemi jater. Při zevním využití však může nahradit pleťovou i vlasovou kosmetiku.

Z titulní strany

### 52 Využití kořenů v kosmetice

Libeček zničí plíseň mezi prsty a ředkev zase pomůže na mastiči se vlasy. Navštivte náš ryze přírodní kosmetický salón.

## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

### 54 Víte, jaké byliny vás přes zimu udrží v dobrém zdravotním stavu?

Poznejte deset jedinečných bylin, jež vám pomohou i v období chřipek a viróz zůstat fit.

### 60 Seriál: Bylinné čaje

Čaje, které očistí tělo a zbaví jedů

Připravte si snadno doma speciální detoxikační čaje a bylinné směsi.

Z titulní strany

## 64 Seriál: (Ne)známé plodiny

Nashi čistí ledviny a pomůže zhubnout

Chutná svěže, pomůže očistit tělo a harmonizuje hladinu krevního cukru.

## 66 Poznejte glutathion

Praotec všech antioxidantů pomůže proti stárnutí i jako prevence spousty nemocí. Zjistěte, jak nás ochrání.

## 70 Zdravé podzimní hodování

Připravili jsme pro vás podzimní dobroty, které nezatíží zažívání, ale přitom zasytí a bude vám po nich dobře.

## 76 Křen posílí imunitu

Čtyři dobroty, které budou lahodit vašim chuťovým buňkám i tělu.

## ZAMĚŘENO NA ŽENY

### 78 Pět nejlepších bylin pro zdravou štítnou žlázu

Každá osmá žena má v životě problém se štítnou žlázou. Buď se zvýšenou,

nebo se sníženou funkcí. Poradíme vám, jaké byliny mohou být nápomocny.

## ZAMĚŘENO NA MUŽE

### 82 Nápoje dodávající energii

Vyzkoušejte tři bylinné nápoje pro muže, které zaručeně povzbudí a podpoří růst svalů.

## ZAJÍMAVOSTI

### 84 Mišpule posílí srdce

Okuste likér, marmeládu či pyré – budou vám chutnat a zároveň i léčit.

### 86 Mohou mýdlové ořechy nahradit prací prášek?

K čemu všemu jsou dobré tolik populární ořechy ze stromu, jenž běžně roste v Indii a Nepálu?

### 88 Co všechno vyléčí celostní medicína

Hovoří se o ní čím dál tím více. Zároveň s tím roste počet lékařů, kteří se celostní medicíně věnují. Nakoukneme pod pokličku tomu, o co vlastně jde a s čím nám tato medicínská disciplína může pomoci.

### 90 Starý egyptský horoskop

Ve starém Egyptě byla astrologie považována za dar bohů. Víte, jaký bůh dohlíží právě na vás a co vám dal do vínku?

