

# Obsah

## BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

### 10 Kedlubna posílí imunitu a ochrání před virózy

Navíc obsahuje cenný vitamín, o kterém se příliš nemluví, přitom nám zajistí pevné zdraví. Chcete vědět, o jaký jde?

Z titulní strany

### 12 Bylinky proti zimním chmurám

Skutečně mají některé byliny vědecky prokázaný pozitivní vliv na naši psychiku?

Z titulní strany

### 18 Seriál: Bylinky podle abecedy

Umí petržel léčit šeroslepost?

Čistí krev, pečuje o zdravé ledviny a dokonce je vhodným přírodním prostředkem pro oči. Poznejte, co všechno svede.

### 20 Seriál: Jedovaté léčivky

Bobkovišeň voní po mandlích, ale přináší smrt

Přesto ji dříve léčitelé využívali při zácpě, k utišení bolestí i jako prostředek na zastavení zvracení.

### 24 Léčivé účinky podzimních malvic

Nasbírejte si je v přírodě a obohat'te si svůj jídelníček.

### 28 Vytvořte si sami: Bylinkové záhony

Vyzkoušejte návody, jak si udělat krásnější zahradu – navíc jedlou.

### 32 Šípky léčí nachlazení i virózy

Obsahují obrovské množství vitamínu C a jsou naším národním pokladem. Přesto je neumíme správně sbírat ani zpracovávat. Přečtěte si, jak na to.

Z titulní strany

### 36 Seriál: Konopí

Léčba alkoholismu a dalších závislostí

Další díl tradičního seriálu magazínu *Bylinky revue*.

### 40 Seriál: Výroba domácí kosmetiky

Smrk ztepilý uleví bolavým nohám

Připravte si z něj snadno a rychle pět jedinečných domácích produktů.

### 44 Víte, jak v zimě pečovat o pokojové rostliny?

Pokud tápete, rádi vám poradíme, jak na to.

### 48 Korálovec ježatý vyživuje a chrání mozek

Houba, která umí regenerovat nervy, se dá nasbírat i v České republice.

Z titulní strany

### 54 Seriál: Bylinné čaje

Víte, jaké bylinky pomáhají na nejběžnější ženské potíže?





## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

### 60 Seriál: (Ne)známé plodiny

Jak pomůže exotické pepino zhubnout?

Zbavíte se přebytečných tuků a ještě si pochutnáte.

### 62 Co dělat, když tělu schází železo?

Poznejte přírodní zdroje a vyznejte se v doplňcích stravy.

### 64 Recepty

Namíchejte si vtípnou kaši

Budete se olizovat až za ušima. Slibujeme!

### 72 Jaké nebezpečí na nás může číhat v běžných jídlech?

Věděli jste, že některé běžně používané potraviny obsahují toxiny, které nám mohou ublížit?

## ZAMĚŘENO NA ŽENY

### 76 Bylinky na ženské problémy a obtíže s močovými cestami

## ZAMĚŘENO NA MUŽE

### 80 Víte, jaké přírodní prostředky vás zbaví hemoroidů?

## ZAJÍMAVOSTI

### 82 Dobroty, které zahřejí tělo

Je libo nějaké lahůdky z puškvorce nebo z kaštanů?

### 84 Zvládněte předvánoční úklid pomocí domácích bylinných prostředků

### 88 Co dělat, když se nám nedostává slunečního svitu?

## HOROSKOP

### 92 Jak působí byliny na jednotlivá znamení zvěrokruhu?

