

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Vyléčí jmelí nemoci srdce a cév?

Z titulní strany

Bylina je úzce spjatá s vánočními svátky. Málo se však hovoří o tom, že má své pevné místo i v přírodní medicíně a léčitelství.

12 Známe nejlepší byliny na povzbuzení imunitního systému

Z titulní strany

Cibule, šípky, echinacea nebo rakytník? Poradíme, které přírodní prostředky vás ochrání před nemocemi.

20 Seriál: Bylinky podle abecedy

Plicník lékařský léčí choroby plic

Poradí si však i s kašlem, nemocnými průduškami, zahleněním. Vyzkoušejte je!

22 Seriál: Jedovaté léčivky

Vánoční hvězda umí snížit horečku

Není však radno si s ní příliš zahrávat. Květinový symbol nejkrásnějších svátků v roce může i ublížit.

28 Skořice, hřebíček a badyán: Co vše umí léčit?

Zimní koření zahřeje, ale zároveň vás může zbavit i mnohých neduhů.

32 Lesní byliny na zimní neduhy

Léčivé byliny, které si můžete nasbírat v přírodě. S čím a jak nám pomohou?

36 Seriál: Konopí

Jak dokáže pomáhat seniorům?

Další díl tradičního seriálu magazínu *Bylinky revue*.

40 Seriál: Výroba domácí kosmetiky

Dárky pro naše blízké

Vlastnoručně vyrobené dárky, navíc ještě s využitím přírodních prostředků a bylinek, udělají pod stromečkem jistě velkou radost.

44 Zvládněte předvánoční úklid s přírodními pomocníky

Uklid'te svůj domov snadno a rychle s pomocí bylinných silic a přírodních postupů.

48 Seriál: Bylinné čaje

Nejlepší bylinky a směsi bylin na nemoci z nachlazení.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

54 Bylinné směsi na dobré trávení

Skvělé bylinky, které pomohou vašemu zažívacímu traktu.

Z titulní strany

58 Seriál: (Ne)známé plodiny

Utiší černý kořen bolesti kloubů?

Netradiční kořenová zelenina, která chutná i léčí.

60 Nedostatek vitamínu B12

Aneb tichá epidemie s vážnými následky.

Co když právě vám vitamín B12 chybí? Přečtěte si, zda nejste ohroženi jeho nedostatkem. Nabídneme i řešení.

64 Recepty

Zeleninová kuchačka

Všechny recepty jsou tentokrát veganské – nepoužívají živočišné produkty, tedy ani mléko a vejce.

72 Může nám v zimě ovoce a zelenina škodit?

Například chemicky ošetřené potraviny mohou napáchat více škody než užítku.

ZAMĚŘENO NA ŽENY

78 Nejlepší bylinky pro nastávající maminky

V době těhotenství je nutno pečlivě zvážit, které bylinky můžeme užívat, případně jak. Víte to?

ZAMĚŘENO NA MUŽE

82 Homeopatika versus byliny

Co je lepší používat na bolest?

ZAJÍMAVOSTI

84 Připravte si dobroty ze zimních bylin

Mateřídouška, šípky i anýz skvěle chutnají a zároveň léčí.

86 Namíchejte si vlastní bylinné směsi pro chuť i zdraví

Koření funguje nejen na ochucení jídla, ale může být rovněž účinným lékem. Připravte si vlastní směs.

90 Vytvořte si originální dárky z bylin

Spousta tipů jako zajímavá inspirace.

HOROSKOP

92 Co nás čeká a nemine v roce 2018?

