

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Muže řeřicha setá zpomalit stárnutí?

Tělu dodá spoustu cenných živin a lze ji pěstovat po celý rok. Co všechno řeřicha dokáže?

Z titulní strany

12 Byliny, které urychlí hubnutí a zničí tuky

Nejúčinnější přírodní prostředky, které nám pomohou při odtučňovací kúře.

18 Seriál: Bylinky podle abecedy

Podběl uleví od úporného kašle

Už brzy bude čas na jeho sběr. Pomůže nám nejen s kašlem, ale i nachlazením, virózami a chřipkami.

Z titulní strany

20 Seriál: Jedovaté léčivky

Jedovatý scindapsus jako náhražka mouky?

26 Jaké bylinky pomohou vyčistit tělo?

Osm silných bylin, jež pomohou při detoxikaci.

Z titulní strany

32 Plody, jež nejlépe chutnají po přemrznutí

Vyzkoušejte jeřabinové víno nebo mišpulovou marmeládu.

36 Seriál: Konopí

Plusy i minusy užívání konopí při sexu.

42 Nový fotoseriál: Výroba přírodní kosmetiky

Vyrobte si vlastní kokosový peeling na rty. Snadno, rychle a levně.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

44 Lze kakao považovat za antidepressivum?

Léčebné využití kakaovníku je staré jako lidstvo samo. Poznejte, k čemu všemu nám může být kakao užitečné.

Z titulu strany

50 Seriál: Bylinné čaje Čaje prospívající srdeční činnosti a krevtvorbě

Byliny, které mohou být prospěšné pro kardiovaskulární systém.

54 Seriál: (Ne)známé plodiny

Longan dodá energii a zlepší spánek

Připravte si lahodný čínský čaj s touto exotickou plodinou.

56 Šalvěj: Všestranná bylina a poklad pro domácí lékárničku

Pomůže při bolestech v krku, nadměrném pocení a dokonce i při depresích.

62 Recepty na zahřátí

Ochutnejte kandovaný zázvor, pomerančovou marmeládu nebo delikatesní domácí zavináče.

70 K čemu jsou dobré nové výživové směry

Paleo, primal nebo wapf – vyznáte se v moderním stravování?

ZAMĚŘENO NA ŽENY

78 Poznejte deset způsobů, jak se zbavit celulitidy

ZAMĚŘENO NA MUŽE

82 Víte, proč vás bolí klouby?

ZAJÍMAVOSTI

84 Vytvořte si: Přírodní osvěžovače vzduchu

Vůni pro domov si můžeme vyrobit za zlomek ceny sami doma. Navíc z čistě přírodních surovin.

86 Bylinky na snížení hmotnosti

Dvě silné bylinky, které umí zatočit s nadbytečnými kilogramy.

88 Akupunktura: Vyléčí jehličky všechny vaše nemoci?

Léčebná metoda vycházející z tradiční čínské medicíny toho zmůže skutečně mnoho.

92 Nový seriál: Cvičíme s *Bylinky revue*

Zpevněte si břicho cvičením i bylinami.