

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Sníží mučenka vysoký krevní tlak?

Bylina, o které je známo, že si hravě poradí s psychickým vypětím i nespavostí, má mnohem více pozitivních účinků na naše zdraví.

Z titulní strany

12 Léčivá síla kotvičnicku

Je znám jako přírodní afrodisiakum. Jeho působení na lidský organismus je však mnohem širší. Pomáhá při cukrovce, likviduje bakterie a má protinádorové vlastnosti.

20 Seriál: Bylinky podle abecedy

Přeslička zbaví pocení nohou a vyléčí zánět močových cest.

Tradiční bylina je pokladem v domácí lékárnice.

22 Seriál: Jedovaté léčivky

Krásná, ale jedovatá klívie.

Rostlina, jež funguje jako prostředek proti bolesti i hadímu uštknutí.

26 Nejlepší bylinky a rady na zlepšení paměti

Věděli jste, že i obyčejné šípky jsou elixírem pro váš mozek?

30 Opravdu lipový květ vyléčí kašel a nachlazení?

Bylina působí jako čistič organismu, léčí nemoci močového měchýře a ledvin a dokonce funguje jako dokonalý prostředek při dětské hyperaktivitě. Než si lipový květ v sezóně nasbíráte, přečtěte si o něm.

Z titulní strany

34 Bylinky v boji proti plísním

Silní přírodní bojovníci, kteří si poradí (téměř) se vším.

Z titulní strany

38 Seriál: Konopí

Tento díl pravidelného seriálu je zaměřen na stravování a endokannabinoidní systém.

42 Nový fotoseriál: Výroba přírodní kosmetiky

Vyrobte si vlastní měsíčkovo-levandulový balzám. Snadno, rychle a levně.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

44 Hurá pod peřinu s bylinkovým čajem

Nejlepší byliny na virózy a nachlazení.

50 Seriál: Bylinné čaje

Čaje, které prospějí vašemu trávení.

Z titulní strany

54 Seriál: (Ne)známé plodiny

Ochrání nás pomelo před nachlazením?

56 Jak pečovat o ustupující dásně

Nejlepší přírodní rady včetně mnoha tipů, jak si poradit s tímto zdravotním problémem.

62 Jaká semínka upraví zažívání a sníží tlak?

Chutnají skvěle samotná a jsou zpestřením i při vaření. Víme, po jakých se vyplatí sáhnout.

64 Vaříme zdravě a bez lepku

Bezlepkové těsto se chová jinak než klasické, takže pro začátečníka to není žádná legrace. My vás naučíme, jak s ním pracovat a vykouzlit v kuchyni opravdové lahůdky.

72 Zelené klíčky pro zdraví

Dodají nám spoustu vitamínů i jiných cenných látek. A navíc báječně chutnají. Vypěstovat si je můžeme sami doma a nestojí to moc peněz ani úsilí.

ZAMĚŘENO NA ŽENY

76 Péče o vlasy v zimním období

ZAMĚŘENO NA MUŽE

78 Největší mýty o saunování

ZAJÍMAVOSTI

82 Zelená lékárna proti kašli

Je suchý nebo vlhký, ale vždy nás dokáže pořádně potrápít. Poradíme vám, jak se jej pomocí bylin zbavit.

88 Únorové bylinky pro posílení těla

Ochutnejte pohankové bonbóny, řeřichovou polévku nebo vynikající prvosenkové víno. Chutná i léčí.

90 Hubnutí podle zaměstnání

At' už sedíte nebo se v práci naběháte – máme pro vás tipy, jak vám půjdou kilogramy nejlépe dolů.

92 Seriál: Cvičení

Návod na zdravá záda i dokonalou postavu.