

# Obsah

## BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

### 10 Vybavte si vlastní zelenou lékárničku

Byliny, jež byste měli mít doma v zásobě za každých okolností.

### 12 Desatero jarních bylin, na něž bychom neměli zapomínat

Podběl, hluchavka či plicník mohou být vhodnými pomocníky v době chřipek, nachlazení, viróz i kašle.

### 18 Seriál: Bylinky podle abecedy

#### Pupalka dokonale vyčistí tělo

Vyzkoušejte například pupalkovou polévku, kterou jsme za vás již ochutnali. Je báječná.

### 20 Seriál: Jedovaté léčivky

Lze jedovatou bledulí využít při zánětech nervů?

Ač ji dnes už lidoví léčitelé nevyužívají, některé z obsahových látek našly uplatnění v moderní medicíně. Jak nám může pomoci?

### 24 Léčivá síla kávovníku a kávy

Rádi ji pijeme, přesto nám mnohé léčivé účinky této byliny zůstávají ukryty. Poznejte, s čím vám tradiční káva může pomoci.

Z titulní strany

Z titulní strany

### 30 Nejlepší bylinky proti střevním parazitům

Odčervování je v poslední době skloňováno čím dál tím více. Dáme vám tipy na byliny, jež si s nevídanými hosty poradí – navíc bez nežádoucích účinků.

### 36 Seriál: Konopí

#### Konopí a domácí mazlíčci

Seznamte se s názorem veterináře ohledně možností konopné léčby našich čtyřnohých přátel.

### 40 Fotoseriál: Výroba přírodní kosmetiky

Přichystejte si bylinkové dvoufázové čisticí tonikum – krok za krokem s pomocí našeho snadného fotonávodu.

## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

### 42 Může nám jedna málo známá složka čaje zachránit život?

GABA kyselina má zásadní vliv na náš organismus. Víte, k čemu vám může být dobrá?

### 48 Seriál: Bylinné čaje

Ochutnejte čaje, díky nimž se vám bude lépe dýchat.

### 52 Seriál: (Ne)známé plodiny

Opravdu chřest funguje jako afrodiziakum?



## 54 Bylinky jako součást zdravých a chutných pokrmů

Jaro je jako stvořené pro sběr prvních bylinek. Jsou plné vitamínů a dalších cenných látek. Připravte si z nich lahodné menu.

## 58 Pět úžasných léčivých hub

Poznejte nejsilnější přírodní léčiva, která si hravě poradí s řadou zdravotních obtíží.

## 64 Uvařeno v redakci *Bylinky revue*

Jarní lahůdky, jež vznikly pod rukama našich šikovných kuchařek a kuchařů, si zcela jistě oblíbíte.

## 72 Neobilné mouky pro chuť i zdraví

Plantejnová, mandlová nebo šachorová? Ochutnejte netradiční suroviny, třeba i v tradičních pokrmech. Jsou zdravější a chutnají báječně.

## ZAMĚŘENO NA ŽENY

## 80 Návod pro snadnější zvládnutí menopauzy

Správná strava i pomocníci z přírody vám mohou výrazně ulehčit život.



## ZAMĚŘENO NA MUŽE

## 82 Existuje prostředek na podporu mužské plodnosti?

Selen pomůže s mnoha zdravotními obtížemi a pro muže je klíčovým prvkem.

## ZAJÍMAVOSTI

## 84 První jarní bylinky

Čerstvá živá strava se jistě po dlouhé zimě bude hodit. Pochutnáte si a uděláte svému tělu dobře.

## 86 Řecké byliny a koření

Lahůdky, které nás přenesou na slunný ostrov. Nadechněte se – jistě také ucítíte vůni léta a exotické kuchyně.

## 92 Seriál: Cvičení s *Bylinky revue*

Jóga je cvičení, jež nás zaplaví dobrou náladou a zahřeje na duši. Zacvičte si doma, v parku či na zahradě.