

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Wasabi: Delikatesa s protirakovinnými účinky

Stará se o silný imunitní systém, snižuje riziko cukrovky a je prevencí proti nemocem z nachlazení. Japonský křen je téměř univerzálním přírodním léčivem.

16 Seriál: Bylinky podle abecedy

Poznáte plevel, jenž vyčistí krev a posílí tělo?

Pýr plazivý roste všude kolem nás a má spoustu pozitivních účinků. Poznejte je.

18 Seriál: Jedovaté léčivky

Jedovatý hlaváček: Lék na srdce i povzbuzovač libida.

22 Vydejte se na sběr dubnových bylinek

Jaro je tu a s ním i čas na sběr léčivých rostlin, které jsou všude kolem nás.

28 Odhalte léčivé vlastnosti květů

Vypadají krásně, zdobí jarní krajinu a možná i vázu v kuchyni. Věděli jste, že umí i léčit?

Z titulní strany

34 Seriál: Konopí – Univerzální pomocník a lék

Budoucnost konopí v lékařské praxi
Poslední díl oblíbeného seriálu o nejkontroverznější bylině současnosti.

40 Fotoseriál: Výroba domácí kosmetiky

Připravte si domácí šumivé bomby do koupele.

42 Léčivé rostliny na výrobu mýdel a přírodní kosmetiky

Naučte se vyrábět vlastní bylinné produkty.

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

50 Seriál: Bylinné čaje

Víte, jaké byliny vyléčí nemocnou kůži?

54 Jak je to doopravdy s kofeinem v čaji

Ověřte si fakta a poznejte fámy ohledně běžných nápojů.

60 Seriál: (Ne)známé plodiny

Pomůže maniok vyléčit civilizační nemoci?

Z titulní strany

62 Uvařeno v redakci

Bylinky revue

Jarní dobroty, které můžete podávat ve všední den i při slavnostních příležitostech.

72 Existují zdravá sladidla?

Víte, po jakých cukrech sáhnout, abyste se vyhnuli tradičnímu cukru?

Z titulní strany

ZAMĚŘENO NA ŽENY

76 Vytvořte si bylinnou vůni na jaro

ZAMĚŘENO NA MUŽE

78 Pitný režim pro sportovce

ZAJÍMAVOSTI

80 Jak funguje naše srdce

Zjistěte, co všechno potřebuje srdce k tomu, aby bylo zdravé a pracovalo tak, jak má.

84 Poznejte přírodní prostředky pro zdravé přibírání

Jste hubení jako vyžle a chtěli byste nabrat pár kilogramů? Ukážeme vám, jací přírodní pomocníci jsou v tomto ohledu nejlepší.

88 Opravdu jsou amalgámové výplně zubů jedovaté?

Proč se amalgám nyní ve velkém zakazuje a jaká bylina dokáže pomoci při kazivosti zubů?

92 Seriál: Cvičení s *Bylinky revue*

Snadné cvičení s miminkem.

Z titulní strany