

# Obsah

## BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

### 10 Chilli papričky: Poradí si i s nemocnou štítnou žlázou?

Chutnají, pálí a léčí. Dokáží zatočit s mnohými zdravotními obtížemi.

### 16 Seriál: Bylinky podle abecedy

Rakytník řešetlákový jako univerzální lék.

Obsahuje obrovské množství vitamínu C, ale i spoustu dalších cenných látek. Díky svému složení se řadí mezi superpotraviny.

### 18 Seriál: Jedovaté léčivky Víte, jaký vliv má jedovatý rulík na oči?

Jedovatá rostlina, se kterou není radno si zahrávat. Přesto se dřív používala v lidovém léčitelství a ještě dnes využívá moderní medicína výtažek z ní.

### 22 Bylinky z jedlého trávníku

Zaříd'te si zahradu tak, aby byla nejen krásná, ale i jedlá.

### 26 Poradí si černý rybíz s revmatem a dnou?

Jaká část rostliny nám může pomoci s nemocemi, se kterými si lékaři nevědí příliš rady?

### 30 Lze pěstovat plané byliny na zahradě?

Poradíme, jaké léčivky je vhodné sázet i na co dávat pozor.

### 34 Poznejte rostliny, které mohou pomoci epileptikům

Šest přírodních tipů pro lepší zvládnání nemoci.

### 36 Pomocníci na hojení ran

Tipy na užitečné byliny, jež si poradí s bolístkami. Vyzkoušejte i návody na mast, obklad či koupel.

### 42 Vytvořte si zubní pastu, která vybělí zuby

Další díl seriálu o výrobě domácí kosmetiky.

### 44 K čemu jsou dobré antioxidanty v čaji?

Podrobný návod, jak se vyznat v účincích jednotlivých čajů.

Z titulní  
strany

Fotoserie

Z titulní  
strany

## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

### 50 Seriál: Bylinné čaje

Čaje, které pomáhají močovým cestám.

### 54 Vytvořte si vlastní bylinkové čaje v sáčku

Návod na sáčkované čaje z bylin, které si můžete snadno připravit doma.

### 58 Seriál: (Ne)známé plodiny

Dokáže si momordica poradit s cukrovkou?

### 60 Recepty

V naší kuchyni *Bylinky revue* jsme pro vás připravili lehké sezónní dobroty.

### 70 Vejce: Opomíjená superpotravin

Opravdu vejce zvyšují cholesterol, nebo jde jen o fámu? A k čemu nám mohou být prospěšná?

## ZAMĚŘENO NA ŽENY

### 76 Zdravé těhotenství na veganské stravě

## ZAMĚŘENO NA MUŽE

### 80 Jak mít zdravou prostatu

## ZAJÍMAVOSTI

### 84 Jaký vliv mají změny v atmosféře na naši potravu?

První díl dvoudílného textu o tom, jak lidstvu hrozí výživový kolaps a jak mu zabránit.

### 92 Seriál: Cvičení s *Bylinky revue*

Osm cviků v kanceláři, které zvládnete za pár minut.