

# Obsah

## BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

### 10 Svatojánské byliny

Vše o sběru, uchování i účincích magických červnových rostlin. Proč mají právě teď největší sílu?

### 14 Ačokča

Rostlina, jež hubí střevní parazity a pomáhá s hubnutím.

### 18 Seriál: Bylinky podle abecedy

Rozchodnice růžová si poradí s cukrovkou i nemocnými játry.

### 22 Seriál: Jedovaté léčivky

Extrémně jedovatý tis:

K čemu jej využívá moderní medicína?

### 26 Vytvořte si domácí bylinnou jichu

Bylinky mohou nejen léčit, ale umí i odpudit škůdce a slouží jako přírodní hnojivo.

Z titulní strany

### 32 Růže:

Opravdu čistí krev a léčí deprese?

### 36 Červnové bezobraní je za dveřmi

Černý bez eliminuje nachlazení, snižuje horečku a ničí záněty v těle.

### 42 Byliny pro zdravé uši

S bolestmi či zánětem středního ucha si poradí spousta bylinek. Víte, které jsou nejlepší?

### 46 Seznamte se s CBD

Poznejte léčivou látku v konopí bez psychoaktivních účinků.

### 50 Fotoseriál:

Výroba domácí kosmetiky

Vytvořte si snadno a rychle grapefruitový deodorant proti pocení.

Z titulní strany

### 52 Poznejte léčivou sílu žahavých rostlin

Třináct jedinečných léčitelů, kteří si poradí s každým problémem.

Z titulní strany

## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

### 58 Seriál: Bylinné čaje

Čaje pro zdraví mužů.

### 62 Seriál: (Ne)známé plodiny

Okra: Prevence rakoviny tlustého střeva a osteoporózy.

### 64 Uvařeno v naší redakci Bylinky revue

Připravte si osvěžující a lahodné letní nápoje.

### 70 Snídejte v létě zdravě a výživně

Přichystejte si pro horké dny odlehčenou stravu, která nezatíží váš žaludek.

## ZAMĚŘENO NA ŽENY

### 76 Tři tipy, díky kterým se zbavíte akné.

Z titulní strany

## ZAMĚŘENO NA MUŽE

### 78 Dá se ovlivnit vypadávání vlasů u mužů?

## ZAJÍMAVOSTI

### 80 Levandule: Z Provence pro naše zdraví i krásu

K čemu nám může být dobrá voňavá levandule lékařská?

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

Druhý díl zajímavého čtení, jež je zaměřen na stále toxičtější složení atmosféry a výrazně zhoršenou kvalitu potravin.

### 92 Seriál: Cvičení s Bylinky revue

Nejlepší tipy pro silné a zdravé ruce.