

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Přírodní antibiotika v letní zahradě

Nasbírejte si čerstvé bylinky, které vás zbaví zdravotních obtíží.

16 Seriál: Bylinky podle abecedy

Řebříček obecný zlepší trávení a zmírní migrénu.

18 Seriál: Jedovaté léčivky

Lilek černý: Nebezpečná rostlina nebo léčivka na Parkinsonovu nemoc?

22 Poznáte léčivky v okolí vodních toků?

Při pobytu u vody můžete spojit příjemné s užitečným. Během odpočinku a koupání si můžete nasbírat mnoho bylin, které se vyskytují výhradně jen zde.

26 Víte, jaký druh mateřídoušky je nejvhodnější na kašel?

Mateřídouška je bylina oblíbená nejen v léčitelství, ale své pevné místo má i v kuchyni či při výrobě domácích kosmetických a léčivých prostředků.

Z titulní strany

32 Maka prospívá mužskému a ženskému sexuálnímu zdraví

Už jste slyšeli o rostlině, která je nazývána „potravou bohů“?

36 Drobné ovoce, které léčí

Denně jej máme na talíři a pochutnáváme si na něm. Přesto mnohdy nemáme ani tušení o tom, jaký pozitivní vliv může mít na naše tělo.

Z titulní strany

44 Fotoseriál: Krém na prodloužení opálení

Za pár korun i několik málo chvil si jej snadno a rychle vyrobíte sami doma. Budete překvapeni, jak je příjemný a jak funguje!

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

46 Seriál: Bylinné čaje

Připravte si čaje, které vám sníží cholesterol v krvi.

50 Bylinky s vůní Středomoří

Vypěstujte si na zahradě či na balkóně byliny ze všech koutů světa a využijte dosytosti jejich chuť, vůni i léčebné účinky.

54 Dokáže rebarbora upravit trávení?

Má silné protizánětlivé účinky, poradí si s průjmem i vyšší hladinou krevního cukru. Rebarbora je v přírodní medicíně cenným lékem.

60 Seriál: (Ne)známé plodiny

Tamarind indický likviduje záněty a vyléčí horečku.

62 Letní detox

Připravte si zelený koktejl s kiwi, který vás povzbudí!

64 Vytvořte si vlastní bylinkovou zmrzlinu

Snadnější už to nemůže být! Nachystejte si bylinky a několik dalších zdravých surovin a připravte si chutné ledové domácí osvěžení.

Z titulní strany

ZAMĚŘENO NA ŽENY

70 Byliny pro nohy bez křečových žil.

ZAMĚŘENO NA MUŽE

72 Pět nejlepších bylin pro muže.

ZAJÍMAVOSTI

74 Léčivé stromy, které vás postaví na nohy

Naučte se využívat léčivé síly stromů a ochutnejte je i na talíři.

82 Léčivé zázraky pod zemí

V kořenech je ukryto spousta síly i léčivých látek. Proto se tyto podzemní části rostlin hojně využívají v lidové medicíně. Vyzkoušejte je také.

86 Seriál: Cvičení s Bylinky revue

Nejlepší tipy pro krásné a silné nohy.

91 Magazín Zdravé recepty

Z titulní strany

ZDRAVÉ RECEPTY 7/2018 – ČERVENEC

NAVAŘENO A PROVĚŘENO
V REDAKCI BYLINKY REVUE

ZDRAVÉ
RECEPTY

Růžové mlsání

OCHUTNEJTE
DOBROTY
S OKVĚTNÍMI
PLÁTKY RŮŽÍ

LEHKÉ VEČEŘE

Rychlá jídla pro
rodinu i hosty.

LEVANDULE

Upečte si voňavé
máslové sušenky.

ZDRAVÉ SVAČINY

Pestrý výběr jídel
z ovoce a zeleniny.

Obsah

94 Lehké letní večeře

Okuste rychlá a lehká jídla, která pro vás připravil tým našich kuchařek a kuchařů.

104 Růžové mlsání

Jsou symbolem krásy a lásky. Nádherně voní a zdobí každou zahradu. Už jste je ale někdy ochutnali? Pak je nejvyšší čas pustit se do toho!

108 Svačiny zdravě a lehce

Máte chuť na něco dobrého a malého? Pak jsou následující řádky určeny právě vám. Pochutnejte si!

