

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Ženšen pravý: Jak působí na imunitní systém?

Prohlédněte si důkladně přírodní prostředek, který nás dokáže ochránit před civilizačními nemocemi.

16 Seriál: Bylinky podle abecedy

Řepík léčí bolavé klouby i nemocné hlasivky. Pomůže nám s mnoha zdravotními problémy. Ale taky chutná. Připravte si podle našeho receptu vynikající čočku s řepíkovými listy.

18 Seriál: Jedovaté léčivky

Vratič obecný: Zaručený odpuzovač hmyzu. Vývar z vratiče působí jako účinný přírodní repelent. Snítky vratiče pak odpuzují komáry, mouchy, moly a blechy. Umí ale i léčit...

22 Vyznáte se v účinných látkách bylin?

Poradíme vám, k čemu jsou dobré hořčiny, slizovité látky nebo třísloviny.

28 Klitoria tematská

Jak si poradí s překyslením žaludku?

32 Jak léčit astma pomocí přírodní medicíny a bylinek

Tipy na přírodní prostředky, které vám mohou pomoci.

36 Nejlepší bylinky, které léčí boreliózu

Známe přírodní léky pro účinnou pomoc.

Z titulní strany

42 Zbavte se navždy atopického ekzému

Podrobný pohled na nemoc, která trápí velkou část lidí.

48 Fotoseriál: Voňavý repelent proti obtížnému hmyzu

Vyrobte si jej sami doma za pár minut i pár korun.

Z titulní strany



ZDRAVÁ KUCHYNĚ

50 Seriál: Bylinné čaje

Připravte si čaje a bylinné směsi proti nechutenství.

54 Umí dobromysl a majoránka vyléčit revma?

S čím nám může pomoci toto „obyčejné“ koření?

Z titulní strany

60 Seriál: (Ne)známé plodiny

Topinambur – seznámte se s plodinou pro zdraví i krásu.

64 Mořská zelenina chutná i léčí

S čím nám mohou pomoci mořské řasy a sinice?

72 K čemu jsou dobré omega mastné kyseliny?

Dozvíte se, k čemu jsou vlastně dobré, a proč se o nich tolik mluví.

ZAMĚŘENO NA ŽENY

74 Vytvořte si přírodní parfém bez chemie

ZAMĚŘENO NA MUŽE

80 S žaludečními vředy si poradí grep

Z titulní strany

ZAJÍMAVOSTI

82 Poklady klášterních zahrad

K čemu můžeme využít dávno zapomenuté byliny? Mateřídouška je bylina oblíbená nejen v léčitelství, ale své pevné místo má i v kuchyni či při výrobě domácích kosmetických a léčivých prostředků.

90 Magazín Zdravé recepty



ZDRAVÉ RECEPTY 8/2018 – SRPEN

NAVAŘENO A PROVĚŘENO
V REDAKCI BYLINKY REVUE

ZDRAVÉ
RECEPTY

Zdravé grilování

NASLANO
I NASLADKO



BURGER

Netradiční recept
na tradiční pochoutku.

DEZERTY

Lehké letní dobroty
pohladí po duši

MATCHA ČAJ

Připravte si nebesky
dobré tiramisu

Obsah

94 Zdravé grilování (téměř) bez masa

Pochutnejte si na lahůdkách od expertů z našeho kulinářského studia.

Přichystali jsme vám lehké grilované dobroty – naslano i nasladko.

102 Burger jinak

Ochutnejte netradiční rýžovo-krutí burger. Chutná skvěle a je zdravější alternativou tohoto jídla.

106 Lehké letní dezerty

Nejlepší dobroty pro mlsné jazýčky.

108 Tiramisu matcha dezert

Matcha čaj má spoustu předností.

Především skvěle chutná a je zdravý.

Nemusíte jej jen popíjet. Připravte si z něj naprosto božský dezert.