

# Obsah

## BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

### 10 Jak nám může mák setý pomoci s dráždivým kašlem

Z titulní strany

Je jedním z opravdu silných přírodních léčiv, které si poradí s nepříjemným pokašláváním i urputným kašlem.

### 16 Likér z černého bezu

Vyrobte si chutný a zklidňující likér pro podzimní večery.

Z titulní strany

### 20 Seriál: Bylinky podle abecedy

Poradí si srdcečník s nemocemi srdce a cév?

### 24 Protizánětlivé bylinky pro sychravý podzim

Záněty nám mohou pěkně znepríjemnit život. Naštěstí víme, jak na ně.

### 30 Potlačte chuť k jídlu pomocí přírodních prostředků

Účinné přírodní látky, které si hravě poradí s nadměrnou chutí na potraviny.

### 34 Nejlepší superpotraviny z české kuchyně

Lněné semínko, jáhly i ostružiny. Poznejte tradiční české potraviny, které přemůžou i moderní plodiny.

### 42 Heřmáněk pomůže se zažíváním

Není snad lepší bylinky, která by dokázala zklidnit rozbouřený žaludek. Vyzkoušejte snadné recepty, které jsme pro vás přichystali.

### 46 Nasbírejte si jedlé poklady z přírody

Poznejte jedlý plevel a připravte si z něj chutné jídlo.

Z titulní strany

### 52 Fotoseriál: Tělový peeling s kávou

Zbavte se starých šupinek a vykouzlete nádherně hladkou pokožku.

### 54 Bylinky pro krásné vlasy

Seznam bylin i nejlepší recepty pro vaši zdravou a nádhernou hřívu. medicíně cenným lékem.

## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

### 60 Seriál: Bylinné čaje

Namíchejte si čaje a bylinné směsi proti únavě.

### 64 Seriál: (Ne)známé plodiny

Papája jako účinná pomoc při pálení žáhy a žaludečních vředech.



## **68 Mohou nám brambory ublížit?**

Jsou zdravé, ale skrývají i jistá rizika. Jsou pro nás brambory opravdu blahodárnou plodinou?

## **72 Bylinky v mexické kuchyni**

Uvařte si jídlo plné barev, chutí i vůní. Netradičně, zdravě, lehce.

## **ZAMĚŘENO NA ŽENY**

### **80 Jaké léčivky je vhodné užívat v těhotenství?**

## **ZAMĚŘENO NA MUŽE**

### **84 Prevence kardiovaskulárních onemocnění.**

## **ZAJÍMAVOSTI**

### **88 Ájurvédské byliny a jejich léčivá síla**

V naší krajině sice nerostou, ale rozhodně bychom je měli znát. Mohou nám pomoci s mnoha zdravotními obtížemi.

### **90 Magazín Zdravé recepty**





NAVAŘENO A PROVĚŘENO V REDAKCI

ZDRAVÉ RECEPTY 9/2018 ZÁŘÍ

ZDRAVÉ  
RECEPTY



## ZÁŘIJOVÁ SKLIZEŇ

Nějllepší recepty z brambor,  
cuket a patizonů

## SVAČINY PRO DĚTI

Netradiční, snadné  
a rychlé



# Obsah

## 94 Zářijová sklizeň

Pochutnejte si na čerstvých bramborách, cuketách či patizonech.

## 100 Plněné vinné listy

Připravte na rodinnou večeři lahůdku, po které se jen zapráší.

## 102 Nejlepší dětské svačiny

Inspirace, která přijde vhod rodičům do začátku nového školního roku.

## 110 Nepečené mrkvové košíčky s kešu krémem

Chcete mlsat zdravě a lehce? Pak rozhodně nepřehlédněte tento jedinečný recept.