

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

10 Kurkuma – zázračné koření

Kurkuma – sytě žluté koření, které je především v Indii známé jako vynikající lék na všechny neduhy. Pro její obdivuhodné léčivé účinky se jí také přezdívá „žlutý zázvor“.

Z titulní strany

12 Výborný rakytníkový med

Namíchejte si chutnou vitamínovou bombu pro podzimní večery.

16 Babiččin šípkový sirup

Vyrobte si výtečný šípkový sirup a získejte tak další zásoby vitamínu C na sychravé dny.

20 Seriál: Bylinky podle abecedy

Šalvěj lékařská – bylinka našich babiček a velmi silný antioxidant.

Z titulní strany

26 Seriál: Jedovaté léčivky

Cesmína nejen jako symbol Vánoc, ale také jako bylinka, která se kdysi využívala v lidovém léčitelství.

30 Vřes obecný – léčivá a krásná bylinka

Léčivka, jež se uplatňuje při výrobě bylinné kosmetiky a zábalů na hojení ran. Zároveň také bylina, která je nedílnou součástí některých čajových směsí.

36 Bylinky na dobré trávení

Jak si můžeme pomoci bylinkami v případě chybné diety či závažného onemocnění trávicího ústrojí?

40 Fotoseriál: Ekologický prací gel

Vyrobte si svůj vlastní prací gel, který nádherně voní a je zcela bez chemie!

42 Kouzelné bylinky na klidný spánek

Mít klidnou mysl, to je základ harmonického života. Pokud vás trápí poruchy spánku, s léčivými bylinkami dokážete tento problém hladce překonat.

48 České polní léčivky

Znáte naše polní léčivky? A víte, jak vám mohou pomoci?

56 Na opary pomocí bylinek

Povíme si, jaké bylinky povolát, když se objeví opar na rtu, a jak si namíchat úžasný balzám, který vás jej zbaví.

64 Netradiční léčivé olejdárné rostliny

Přestože existují stovky olejdárných rostlin, pravidelně saháme jen po několika málo druzích. Víte ale o tom, že díky rozličným olejům můžete zefektivnit léčbu některých onemocnění a zároveň si ještě pochutnat?

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

70 Seriál: Bylinné čaje – Láskyplné bylinky

Namíchejte si čaje a bylinné směsi proti únavě.

Z titulní strany

76 Seriál: (Ne)známé plodiny

Salak – hadí ovoce s netradiční chutí a schopností léčit nemoci.

78 K čemu jsou dobré kvašené potraviny?

Kvašené potraviny zlepšují stravitelnost a biologickou využitelnost důležitých živin. Mají také baktericidní účinky a pozitivní vliv na funkci imunitního systému.

ZAMĚŘENO NA ŽENY

84 Jaké léčivky je vhodné užívat v šestinedělí?

ZAMĚŘENO NA MUŽE

90 Tajemství koření pro muže

ZAJÍMAVOSTI

Z titulní strany

92 Zdravé bylinkové koupele

Koupele má mnoho podob a bylinky v ní mohou sehrát velmi důležitou roli. I v domácích podmínkách si snadno vyrobíte koupelové čaje, mléka, soli nebo třeba šumivé bomby.

96 Magazín Zdravé recepty