

Obsah

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

12 Mandarinka obecná – takhle voní Vánoce

Kdo by neznal oblíbené mandarinky a jejich nádhernou vůni a chuť, jež jsou skutečným požítkem pro náš organismus a které neodmyslitelně patří k Vánocům.

Z titulní
strany

14 Mandarinkové tvoření

Vyrobte si svůj vlastní mandarinkový krém na strie, který nádherně voní a je zcela bez chemie!

18 Aromaterapie – kouzlo vánočních vůní

K adventní atmosféře patří kromě stromečku, svíček a cukroví také kouzelné vánoční vůně, jež se na vytvoření onoho svátečního kouzla značně podílejí.

Z titulní
strany

32 Kouzlo vánočních tradic

Již brzy tady budou opět kouzelné Vánoce plné vůní, barev a očekávání. Je tedy důležité si připomenout důležité zvyky a tradice Vánoc, protože právě ty pak dělají z těchto svátků jedinečné a krásné období.

42 Domácí adventní kalendář

Jak říká moje babička, domácí je domácí. A takový podomácku vytvořený adventní kalendář? To je přeci náramně zpestření nadcházejících svátků. Nechte se lákat a vytvořte si jej! Uvidíte, že budete nadšení, a to nejen zábavnou výrobou, ale také sladkým ochutnáváním rozplývající se čokolády.

44 Vánoční kouzlení

Blíží se ty nejkrásnější svátky roku a vy máte možnost svým nejbližším vykouzlit vlastnoručně vyrobené dárky. Věřím, že obdarované jimi zaručeně potěšíte – dárky vyrobené s láskou totiž udělají radost mnohonásobně větší.

62 Šálek opojné vůně bylinkových čajů

Věřím, že pro každého milovníka bylinek je nejlepší takový čajík, který si v klidu a pohodě svého domova sám s láskou namíchá. Proto jsme pro vás připravili pár tipů na lahodné bylinkové směsi, které vám zpříjemní nadcházející vánoční svátky a dodají vám spoustu hřejivé energie.

70 Svaté, nebo čertovské bylinky?

Andělská a čertovská síla bylinek je známá od nepaměti. Už jen proto, že některé z nich mají anděla či čerta přímo ve svém oficiálním nebo lidovém názvu. Léčivky bývaly také pojmenovávány podle svatých, například po svatém Petrovi, Janovi nebo třeba Barboře.

76 Jmelí, symbol Vánoc

Jmelí nádherný symbol zlatého Slunce, slunečního svitu a ochrany, který neodmyslitelně patří k Vánocům a zavěšené na dveřích patří k tradičním vánočním zvykům. Dovolte nám nyní vás s touto rostlinou více seznámit.

Z titulní
strany

ZAMĚŘENO NA ŽENY

82 Jaké léčivky je vhodné užívat před otěhotněním?

90 Bylinky, které léčí žaludek

Svátky a oslavy často doprovází skoro až neúměrná konzumace všemožných laskomin a pochoutek. Odolat jim často nejde, a proto je dobré mít v zásobě pár tipů, jak v případě potřeby podrážděnému žaludku pomoci.

96 Magazín Zdravé recepty – Vánoční kouzlení