



Obsah

10 Seriál: Superpotraviný – Granátové jablko – elixír mládí a krásy

Symbol ženské plodnosti, úrodnosti a blahobytu, který přináší blahodárné účinky pro naše zdraví a je kouzelníkem ve světě aromatického ovoce.

Z titulní strany

18 Seriál: Rady Moravské Babičky

Jak říká moje babička, v zimě je potřeba tělo pěkně prohřát bylinkami a kořením, aby bylo zdravé a silné. Co se nemocí týče, osvědčené rady našich babiček přijdou vždycky vhod.

Z titulní strany

26 Léčivá síla zázvoru

Už několik tisíc let je zázvor pro svoji velikou léčivou sílu nepostradatelnou součástí asijské kuchyně a také tamější tradiční medicíny.

Z titulní strany

32 Seriál: Tajemství čínské medicíny

Tradiční čínská medicína říká, že v každém měsíci je oslabený jeden tělesný orgán. Co vám problémy s ním chtějí říci a které bylinky jsou ty pravé, to si řekneme v našem novém seriálu, v němž se u každého měsíce budeme věnovat jednomu orgánu podrobně.

46 Léčivé účinky brusnice

Pod tímto rodovým názvem se většinou z nás vybaví především náš domácí zástupce hojný v českých borových lesích – brusnice borůvka. Tento všestranný lék je užitečný nejen pro dospělé, ale i pro malé děti.

50 Brusinkový sirup

Vyrobte si výborný brusinkový sirup, který je nejlepším lékem na záněty močového měchýře a močových cest.

52 Bylinky na zdravý močový měchýř

Jaké bylinky jsou ty pravé na močový měchýř?



ZAMĚŘENO NA ŽENY

60 Bylinná léčba ženských zánětů

Opakované gynekologické a urologické záněty – tento věčný koloběh nedá spát mnoha ženám. Věděly jste ale, že existují účinná řešení v podobě bylinné léčby?

ZAMĚŘENO NA DĚTI

66 Seriál: Bylinky pro miminka

Po kterých bylinkách můžeme bez obav sáhnout a v jaké formě je lze dětem nabídnout?

Z titulní strany

ZAJÍMAVOSTI

74 Omamná vůně potpourri

Provoňte si svůj domov bylinkami a kořením a namíchejte si spolu s námi svoje vlastní potpourri.

78 Masáž bylinnými pytlíky

Potřebujete se zahřát a uvolnit?

Dopřejte si masáž bylinnými váčky a místo prstů a dlaní si vychutnejte doteky voňavých pytlíčků, které dokáží rozproudit krev a dodat tělu novou energii.

84 Magazín Zdravé recepty – Zahřívací recepty

V zimě je potřeba tělo pořádně prohřát, a to nejen zvenčí, ale hlavně zevnitř. Nechte se proto inspirovat našimi recepty, které jsme pro vás sami vyzkoušeli v našem kulinářském studiu!

