



Obsah

10 Seriál: Superpotraviny Moringa olejodárná, zázračný jedlý strom

Moringa patří mezi 100% přírodní potraviny, jež mají spoustu cenných vlastností. Navíc je také úžasným antioxidantem, který blahodárně působí na naše tělo.

Z titulní strany

16 Silná imunita s echinaceou

Víte, že je její jméno odvozeno od řeckého slova „echinos“, což znamená „ježek“? Právě jeho pomyslné ostré bodliny totiž spolehlivě odhánějí všechny viry a bakterie.

Z titulní strany

22 Seriál: Babičky radí Imunita

Úžasné bylinkové recepty na podporu imunity.

34 Seriál: Bylinky na zdravé ledviny

Ukážeme si, které bylinky jsou nejlepší na pročištění i posílení ledvin a celého urologického systému.

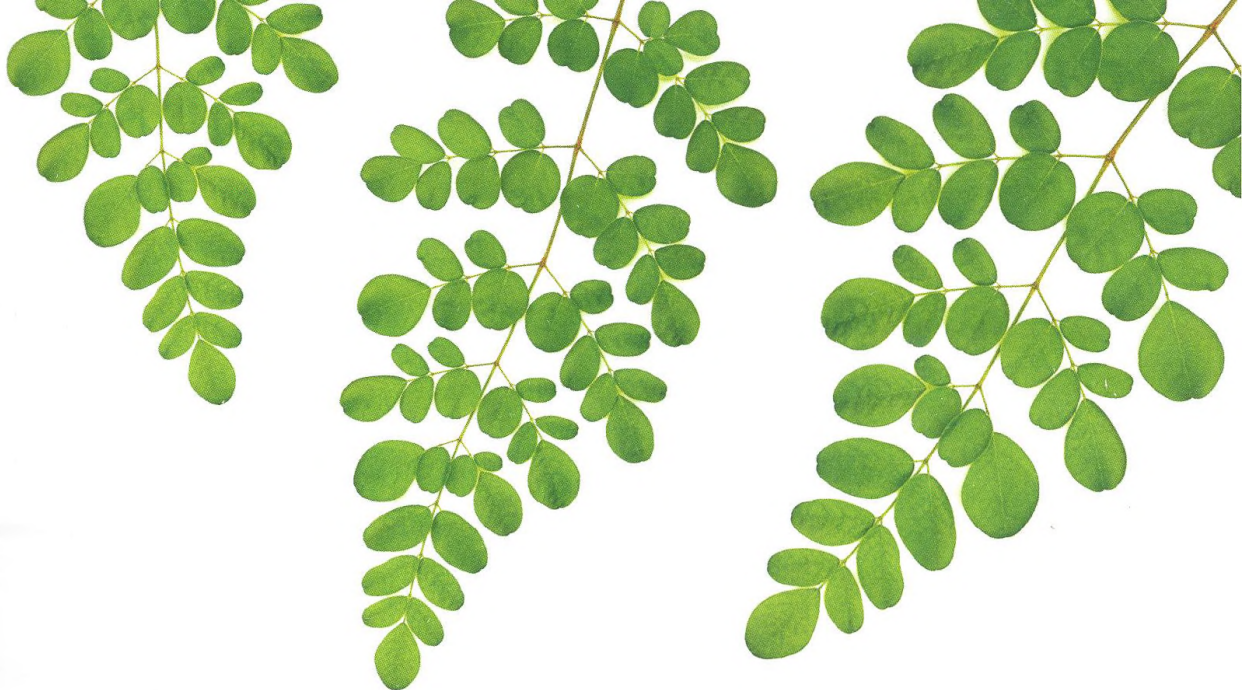
42 Léčivá moc zelí

Už alchymisté označovali bílé zelí za zázrak přírody a elixír mládí, a to hlavně proto, že obsahuje velký podíl vitamínu E, jenž zpomaluje proces stárnutí.

48 Zázračně léčivé jílly

Už jste poznali léčivou sílu jílu? Používají je nejen zvířata, jež instinktivně jedí hlínu a jíl, když cítí bolest nebo jsou nemocná, ale i lidé ve všech kulturách, kteří již od pradávna znají jejich léčivou moc.

Z titulní strany



54 Bylinky proti aftům

Povíme si, které bylinky jsou prospěšné pro naši ústní dutinu a jak nám mohou pomoci.

62 Seriál: Kouzelné bylinky pro děti

Bylinky nejsou jenom výsadou dospělých, pomáhají i dětem. Vyberete-li si pak ty správné, mohou pomoci od všech neduhů, které vaše děťátko trápí.



70 Seriál: Pěstování bylinek

Měli byste rádi k dispozici čerstvé bylinky po celý rok? Pěstování klíčků

není náročné, proto si je také můžete dopřát kdykoliv. Navíc překypují životu důležitými látkami a jsou velmi chutné.

76 Koupel s vůní bylinek

Není nic příjemnějšího než i odpočívat ve vaně plné voňavých bylinek.

84 Láskyplné bylinky

Protože se blíží Valentýn, svátek všech zamilovaných, vydejte se s námi na cestu vášně a touhy a nechte se inspirovat našimi úžasnými tipy pro láskyplné noci.

