

# Obsah

## 10 Seriál: Superpotraviný Tajemství kokosového oleje

Kokosový olej je flexibilní a lze ho využít v celé domácnosti, kde je vhodný především na vaření, jako kosmetický produkt pro krásu, ale i jako účinný přírodní lék pro naše zdraví.

Z titulní  
strany

## 22 Devětsil lékařský

Devětsil lékařský nás hned na jaře zaujme a potěší svými květy, zároveň je skvělým pomocníkem na nejrůznější neduhy.

Z titulní  
strany

## 30 Seriál: Rady našich babiček na jarní očistu těla + recepty

Pomalou přichází jaro a s ním i osvědčené rady a tipy našich babiček na jarní očistu těla.

## 48 Tajemství čínské medicíny – žlučník

Tradiční čínská medicína říká, že v každém měsíci je oslabený jeden tělesný orgán. K březnu patří žlučník a my si dnes řekneme, co vám problémy se žlučníkem chtějí říci a které bylinky jsou na jeho léčbu ty pravé.

## 58 První jarní bylinky – sběr

Víte, na jaké bylinky vyrazit a které mají právě teď nejvyšší sílu?

## 66 Pampeliška lékařská a její účinky

Rozkvetlá pole sytě žlutých pampelišek značí příchod jara a období očisty organismu od škodlivých látek. V takovém případě je pampeliška bylinkou číslo jedna, a to už jen proto, že obsahuje léčebné účinky ve všech svých částech.



## 74 Seriál Bylinky pro děti: Na vlnách sladkého spánku

Říká se, že děti jsou nejhodnější tehdy, když spí.

Pojďme se tedy podívat, jak můžeme bez obav pomocí bylinek podpořit snadnější usínání našich malinkých uzlíčků.

Z titulní strany

## 82 Seriál: Pěstování bylinek

Není nad to mít doma po ruce přísun čerstvých bylinek a koření. Nejenže nám vylepší pokrmy, ale také krásně provoní celý byt. Pěstování navíc není vůbec náročné a zasadit si můžete semínka nejrůznějších bylinek!

## 88 Olej na podporu růstu vlasů

Není nic těžkého vykouzlit si skvělý přírodní olejček.

## 92 Detoxikační koupele

Jaro pomalu přichází, a přináší tak zároveň ten nejlepší čas na očistu těla a celkovou detoxikaci. Znáte lepší odpočinek než horkou, voňavou koupel? Představte si, že si ji můžete vylepšit i tak, aby vám pomohla nejen s odpočinkem, ale také s pořádnou očistou těla od škodlivých látek.

Z titulní strany