

# Obsah

## 10 Velikonoční tradice

Velikonoce jsou netrpělivě vyhlížené svátky jara, na které se všichni po dlouhé zimě těšíme. Znáte všechny jejich symboly?

## 24 Zázraky z kozího mléka

Skvělé účinky kozího mléka znaly nejen naše babičky, ale již staří Římané, pro které bylo kozí mléko velmi ceněné, považovali ho dokonce za dar.

## 32 Vrba bílá, symbol jara a Velikonoc

Vyrobme si společně domácí aspirin!

## 36 Seriál superpotravy Kustovnice čínská

Goji je již několik století pokládána za součást tradiční čínské medicíny. Věří se, že podporuje dlouhověkost a vitalitu, a často se na ni nahlíží jako na nejhodnotnější ovoce na planetě.

## 42 Seriál Rady našich babiček: Sedmikráska, královna jara

Sedmikráska patří mezi první jarní bylinky a už naše babičky věděly, jaké se v této malé rostlince ukrývají poklady a jaké mají blahodárné účinky na náš organismus.

## 52 Léčivé št'avy

K jaru patří očista těla! Připravme si proto společně jednoduché a výborné 100% zeleninové št'avy, které nám dodají svěží energii a podpoří naši krásu.

Z titulní strany



## 58 RAW strava

Láká vás očista těla, založená na ovoci a zelenině? Poradíme vám, jak začít. Vitariánství, nebo také raw strava, je nejnovějším trendem v oblasti zdravé výživy založený na konzumaci stravy, která se neupravuje při teplotách vyšších než 42 °C.

Z titulní strany

## 70 Tajemství čínské medicíny – Játra

Tradiční čínská medicína říká, že v každém měsíci je oslabený jeden tělesný orgán. K dubnu patří játra a my si dnes ukážeme, co nám problémy s nimi spojení chtějí říci.

## 78 Bylinky na křečové žíly

Jaké bylinky jsou ty nejlepší na křečové žíly?

Z titulní strany

## 84 Seriál Bylinky pro děti: První pomoc pro děti

Pobyt v přírodě na výletech může přinést nemilá překvapení v podobě drobných zranění a oděrek. Jak můžeme naše děti ochránit pomocí přírodních prostředků a bylinek?

## 92 Seriál: Pěstování bylinek na plném slunci

Sluníčko sice pomáhá bylinkám rychleji a hojněji růst, přímé a celodenní sluneční světlo však nesnesou všechny druhy rostlinek. My vás dnes seznámíme s těmi základními, které si na sluníčku libují.

