

# Obsah

## 10 Šeřík obecný

Šeřík, nádherný symbol jara, který jsme jako děti trhali na zahradě mamince ke Dni matek. Jeho nezaměnitelnou vůni a krásné květenství, uskupené do hroznu, zná určitě každý! Víte však i o jeho léčivých schopnostech?

Z titulní strany

## 18 Seriál superpotravin: Acai Berry

Vynikající chuť a troška exotiky, to je Acai Berry! Jeden z nejvýživnějších plodů na planetě, pomocník pro naše zdraví, jenž nám dodá energii a plno prospěšných látek.

Z titulní strany

## 28 Seriál Rady našich babiček: Bylinky našich babiček

Naše babičky moc dobře věděly, že květen nabízí bylinkářům spoustu pokladů. Vyjděme si proto na rozkvetlou louku ony léčivky nasbírat!

## 40 Bylinky na alergie

Trápí vás rýma, slzení očí nebo nepřijemný a dráždivý kašel? Když imunita stávkuje, mohou se s příchodem jara začít projevovat alergie všeho druhu. Co kdybychom si zkusili pomoci třeba bylinkami nebo houbami, jež mohou být proti alergiím účinné?



## 48 Tajemství čínské medicíny – Srdce

Tradiční čínská medicína říká, že v každém měsíci je oslabený jeden tělesný orgán. Ke květnu patří srdce a my si ukážeme, jaké bylinky jsou pro zlepšení jeho fungování ty pravé.

## 56 Paleo strava

Paleo stravování nás vrací zpátky ke kořenům, k jídelníčku našich předků.

## 62 Seriál Bylinky pro děti: Děti a ekzémy

Trápí vaše dítě atopický ekzém? Zbavte se neklidných nocí, úporného svědění i rozškrábaných boláků jednou provždy! I bylinky a přírodní prostředky vám totiž mohou pomoci, nikoli pouze masti s obsahem kortikosteroidních hormonů.

## 68 Seriál: Tvoříme z bylinek – Dárková sada pro maminku

Vyrobte si společně s námi dárkovou sadu pro maminku!

## 78 Seriál: Pěstujeme bylinky s dětmi

Také vám nejvíce chutná to, co si sami vypěstujete? Pokud zkusíte do pěstování zapojit i děti, uvidíte, že si svou radost a celkový požitek ještě znásobíte.

## 84 Zdravé recepty – Dobroty pro maminku

Z titulní strany