



# Obsah

## 10 Melounové potěšení

Malý, kulatý, šiřatý, sladoučký, osvěžující, vynikající – prostě meloun.

Z titulní strany

## 18 Zdravé recepty: Letní domácí limonády

Z titulní strany

## 28 Bio bambucké máslo: africký zázrak

Bambucké máslo představuje tajemství půvabu nejslavnějších krásků světa a je nezbytnou ingrediencí v kosmetických přípravcích.

## 34 Seriál Tvoříme z bylinek: Tuhá tělová másla

Vyrobte si s námi krásně voňavá tuhá tělová másla z bylinek.

## 40 Seriál Rady našich babiček: Svatojánské bylinky

Z titulní strany

Co je Svatojánská noc a jaké je devatero svatojánských kvítí? To se dozvíme z rad naší babičky.

## 50 Kytičky z babiččiny zahrádky

Vyzkoušejte léta prověřené recepty našich předků.







## 60 Jitrocel kopinatý

Jitrocel neboli babí ucho, myší ocásek či psí jazyk je univerzální bylinka, která má řadu léčivých vlastností a dá se využívat hned několika způsoby.

## 66 Tajemství čínské medicíny: Tenké střevo

Tradiční čínská medicína říká, že v každém měsíci je oslabený jeden tělesný orgán. V červnu je to tenké střevo a my si řekneme, co naše problémy mohou znamenat a jaké bylinky jsou vhodné pro jejich řešení.

## 72 Makrobiotika

Plnohodnotný směr stravování jménem makrobiotika uzdraví úplně vše.

## 80 Správný pitný režim

Jak můžeme nejen pro sebe, ale i pro naše děti zajistit správný pitný režim? Které potraviny obsahují hodně vody?



## 86 Seriál Bylinky pro děti: Bylinky na zuby

## 92 Seriál: Pěstujeme bylinky na výrobu domácí kosmetiky

