



Obsah

10 Máta peprná: Nejlepší part'ák na léto

Mátu asi nemusíme sáhodlouze představovat, je totiž jednou z neznámějších bylinek.

20 Seriál Rady našich babiček: Plet'ové vody

Vyrobte si společně s námi úžasné pleťové vody.

28 Hurá na bobule

Letní les a jeho okolí nám poskytuje nepřehlednou škálu ovoce plného vitamínů.

34 Macerování bylinek

Macerace je jedním z nejužívanějších způsobů konzervace a uchování léčivých vlastností bylinek.

40 Tajemství čínské medicíny: Krevní oběh

Tradiční čínská medicína říká, že v každém měsíci je oslabený jeden tělesný orgán. K červenci patří krevní oběh. Co vám chtějí problémy s ním říct a které bylinky jsou ty pravé pro jeho léčbu?

46 Přírodní léčba vaginálních mykóz

Jak přírodně léčit vaginální mykózy?

52 Nosné oleje

Proč se nosným olejům říká nosné? A k čemu nám jsou dobré?





60 Aloe vera: léčivý zázrak pro naše zdraví

Tato bylina skvěle působí na naše zdraví a znali ji dokonce už staří Indové, Řekové i Číňané.

64 Přírodní lékárnička

Vezměte si s sebou na dovolenou přírodní balíček první pomoci nebo se poučte, které bylinky můžete v případě potřeby použít.

72 Seriál Bylinky pro děti: Horečky a křeče

78 Tajemství krásy exotiky

Nechte se hýčkat skvělými recepty a udělejte si svůj tropický ráj u sebe doma.

84 Seriál: Pěstujeme divoké bylinky na zahradě

90 Zdravé recepty Svačiny na výlety

