



Obsah

10 Med, přírodní antibiotikum

Med je nenahraditelný zázrak, jenž patří k nejsilnějším přírodním antibiotikům a který by neměl chybět u nikoho doma.

22 Seriál Rady našich babiček: Medové mlsání

32 Kukuřice – zlatý poklad

Zlatá horečka stoupá a na to, abyste vykopali zlato, nepotřebujete krumpáč. Stačí, když si z klasu vyloupnete čerstvou kukuřici.

38 Tajemství čínské medicíny – Termoregulace

Tradiční čínská medicína říká, že v každém měsíci je oslabený jeden tělesný orgán. K srpnu patří termoregulace a my si dnes řekneme, co vám problémy s ní chtějí říci a jaké bylinky jsou pro ni ty pravé.

46 Bylinky na menopauzu

Které bylinky dokáží pomoci od nepříjemných příznaků menopauzy?

52 Zarelazujte si s bylinkami z jihu

Většinu z těchto bylinek najdete i v aromatické směsi provensálských bylinek, které obvykle rostou na jihu Francie.

64 Bylinky v seniorském věku

Jak zůstat co nejdéle mlád pomocí stravy a bylinek?

70 Sušené zdraví

Co všechno bychom měli vědět o sušeném ovoci?

76 Léčivá síla olejů

Ne nadarmo se říká, že je tuk nositelem chuti i vůně pokrmu! Většinou totiž hned při prvním soustu poznáme, jestli je v jídle použitý dobrý olej.

86 Seriál Bylinky pro děti: Aromaterapie

92 Seriál: Pěstujeme léčivé stromy a keře