



OBSAH

10 Seriál Rady našich babiček: Hruška, královna podzimu

Kdo by neznal hrušky, královny podzimních zahrad, které umí svou sladoučkou chutí spravit náladu?

22 Pivní rituály

Využijte pivo pro svou krásu a zdraví! Budete mít hebkou pleť, lesklé vlasy a v noci i krásné sny.

30 Seriál Antioxidanty – Chia semínka

Podívejme se na tuhle dobrotu pořádně zblízka.

38 Tajemství čínské medicíny – Slezina a slinivka

Tradiční čínská medicína říká, že v každém měsíci je oslabený nějaký tělesný orgán. K září patří slezina a slinivka a my si dnes řekneme, co vám problémy s nimi spojené chtějí říci a které bylinky jsou pro ně ty pravé.

48 Bylinky proti plísni na nohou

Někdy se stane, že nás navštíví nevitáný host v podobě plísně. Jaké bylinky nám s léčbou tohoto onemocnění nohou pomohou?



Foto: shutterstock.com

52 Bylinky, které bystrí mysl

Potřebujete se učit na zkoušky? Trápí vás nepozornost, nedostatek soustředění nebo vám občas vynechává paměť? I na tyto problémy existují bylinky!

56 Jeřabiny – oranžové podzimní mámení

Jeřabiny, plody krásného stromu jeřábu ptačího, svými oranžovými zářivými bobulkami zdobí přírodu a každoročně těší nejedno romantické oko.

64 Seriál Bylinky pro děti: Přírodní podpora imunity

70 Zdravé mlsání nejen k televizi

84 Ekologický úklid

Vyrobte si společně s námi jednoduché čisticí prostředky, které jsou šetrné k přírodě i našemu zdraví.

92 Seriál: Pěstujeme léčivé drobné ovoce