



10 Seriál Okénko
psychologa a fyzioterapeuta
Kůže jako detektor životní pohody

18 Seriál Antioxidanty – Jak
se rodí kakao
Kdo by nemiloval čokoládu a její
lahodnou chuť? Podívejme se zblízka,
jak se vyrábí její nejdůležitější
ingredience.

28 Seriál Rady našich
babiček: Sladký život
s čokoládou
A jak se dá tento skvělý mls využít?
Přinášíme vám spoustu chutných
a praktických tipů našich babiček!

36 Kaštan koňský, malý
ježek v kleci

42 Jalovec – přírodní
dezinfekce
V minulosti byly jalovci přisuzovány
magické účinky a věřilo se, že větvička
nošená na těle ochrání člověka před
všemi nemocemi.

48 Tajemství čínské
medicíny – Žaludek
Tradiční čínská medicína říká, že
v každém měsíci je oslabený jeden
tělesný orgán. K říjnu patří žaludek a
my vám v našem článku řekneme, co
vám problémy s ním spojené chtějí říci.



52 Přírodní léčba akné
Jaké bylinky jsou ty nejlepší na léčbu akné?

56 Šípkový olej
Víte, s čím vám může pomoci šípkový olej a jaké má zázračné účinky?

58 D jako Důležitý

62 Pohanka, zapomenutý všelék našich babiček

66 To pravé ořechové

72 Léčivé kořeny

80 Seriál Bylinky pro děti: Hyperaktivita

84 Průvodce solemi

82 Domácí přírodní svíčky s levandulí a rozmarýnem

86 Seriál: Pěstujeme léčivé houby