

## > *Obsah*

10 Voňavá pochoutka,  
která zahřeje i povzbudí  
– Svařené víno

20 Seriál – Okénko  
psychologa a fyzioterapeuta  
Smutek je fenomén.  
Proč synové nevěří svým matkám?

30 Seriál Antioxidanty  
– Omamná vůně Vanilky  
pravé

36 Fíkovník, strom Buddhy  
a fíkové překvapení

42 Skořice – koření všech  
věků

46 Badyán – Hvězda Vánoc

52 Hřebíček – pomocník  
v kuchyni a také lék

56 Muškátový oříšek, malý  
silák

68 Bylinkoví bojovníci  
s chřipkami a nachlazením

74 Bylinky pro naše plíce

82 Zelené okysličení vašeho  
domova

88 Kašel a rýma, bylinná  
léčba pro děti

94 Saunové rituály

102 Inspirace Bylinkami  
– uvařili jsme pro vás,  
příloha s recepty