

# DOMÁCÍ LÉKÁRNA

- 10 15 BYLIN PRO POSÍLENÍ TĚLA  
Chcete preventivně pro své tělo něco udělat? Vsaďte na bylinky!
- 16 NEJZDRAVĚJŠÍ BYLINKY  
Které rostlinky byste měli mít neustále po ruce a s jakými obtížemi vám mohou pomoci?
- 22 BYLINKY A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY  
I léčivé bylinky mohou mít nežádoucí účinky. Hlavně v kombinaci s některými léky.



## BABIČČINY RADY NA ZDRAVÍ

- 26 ZDRAVÍ PODLE ROČNÍCH OBDOBÍ  
Jakých zásad a tipů se držet, když venku mrzne, fouká silný vítr nebo teploty atakují třícítku.
- 28 OSVĚDČENÉ RADY PŘI NACHLAZENÍ  
Když vás trápí rýma či nachlazení, vyzkoušejte pomoc z přírody.
- 32 POMOCNÍCI PRO SPOKOJENÉ BŘÍŠKO  
Jak se vypořádat s nepříjemnými pocity kolem žaludku, které postihnou čas od času každého z nás?
- 36 LÉČIVÉ LIKÉRY  
Likéry nemusíte vyrábět jen na chuť, některé mají i léčivé schopnosti.
- 44 POKOJOVÉ ROSTLINY JAKO ČISTIČKY VZDUCHU  
Poříďte si několik druhů pokojových rostlin, které budou čistit a filtrovat vzduch přirozeně a levně.

## SUPERPOTRAVINY

- 50 BALÍČEK PRO VAŠE ZDRAVÍ  
Superpotraviny vám mohou pomoci dosáhnout pevnějšího zdraví, zpomalit stárnutí, předcházet chronickým onemocněním. Jaké potraviny do této kategorie patří?

## JAK NA NEMOCI

- 61 PŘÍRODNÍ CESTOU NA ZAŽÍVACÍ POTÍŽE  
Dobré trávení je základem nejen fyzického, ale i duševního zdraví. Co dělat, aby dobře fungovalo?
- 64 PEČUJTE O SVÉ KLOUBY  
Co dělat, aby vám dobře sloužily?



- 70 JAK PŘIROZENĚ SNÍŽIT VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK  
Tipy a rady, které fungují.
- 72 10 TIPŮ, JAK BOJOVAT S ÚNAVOU  
Poradíme vám osvědčené tipy.
- 76 PRVNÍ POMOC BEZ LÉKAŘE  
Rady, které přinesou rychlou úlevu.

## RUCE A NEHTY

- 80 NEHTY JAKO UKAZATEL VAŠEHO ZDRAVÍ  
Nepodceňujte defekty na vašich nehtech.
- 82 RUCE JAKO ZE SALONU  
Co dělat, aby vaše nehty vypadaly perfektně?

## KRÁSNÉ VLASY

- 87 16 TIPŮ PRO KRÁSNÉ A ZÁŘIVÉ VLASY  
Toužíte po zářivě lesklé hřívě? S našimi radami budete mít vlasy jako bohyně!
- 92 PŘÍRODNÍ POMOCNÍCI PROTI LUPŮM  
Vyzkoušejte osvědčené babské rady.
- 96 CO PLATÍ NA MASTNÉ VLASY?  
Pomoc hledejte v bylinkách, kosmetice i v tom, jak o vlasy pečujete a co jíte.
- 100 DOMÁCÍ MASKY A OPLACHY  
Domácí masky na vlasy jsou oblíbeným prostředkem, jak levně, a přitom na míru dopřát vlasům výživu.

## LÉČIVÉ OLEJE

- 104 20 OLEJŮ, KTERÉ HRAJÍ VE VÁŠ PROSPĚCH  
Zapojte do své každodenní péče o zdraví, tvář, tělo a vlasy přírodní oleje.





## ZDRAVÁ POKOŽKA

- 126 ROZMAZLUJTE SE V POHODLÍ DOMOVA  
Připravte si voňavou uklidňující lázeň.
- 130 HÝČKEJTE POKOŽKU TĚLOVÝMI ZÁBALY  
Dodejte pokožce hebkost a pevnost.
- 134 13 PŘÍRODNÍCH TIPŮ, JAK SE ZBAVIT JIZEV  
Jak jizvy ošetřovat a zmírnit jejich viditelnost?
- 138 SLUNĚNÍ S BYLINKAMI  
Jak si udržet zdravou pokožku i během léta?



## PÉČE O PLEŤ

- 142 HÝČKEJTE SVOU TVÁŘ  
Uspokojte potřeby vaší pleti.
- 146 BOJUJTE PROTI VRÁSKÁM  
Skvělé tipy a triky, jak zatočit s vráskami.
- 150 JAK VYLÉČIT OPARY?  
Rady, jak lze oparům předejít a jak se jich co nejdříve zbavit.
- 154 PŘÍRODNÍ PLEŤOVÁ KOSMETIKA  
Vytvořte si jednoduše a za pár korun domácí kosmetiku.

## PÉČE O NOHY

- 157 JAK MÍT HLADKÉ A HEBKÉ NOHY  
Poznejte možnosti, jak dosáhnout krásných a hladkých nohou.
- 164 PŘÍRODNÍ SILOU NA KŘEČOVÉ ŽÍLY  
Křečové žíly neboli varixy patří mezi častá onemocnění žilního systému. S léčbou byste rozhodně neměli váhat.

## POHYB A RELAX

- 166 12 ZÁSAD ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU  
Jaké návyky vás udělají zdravější a šťastnější?
- 170 VELKÝ PRŮVODCE SVĚTEM RELAXACE  
Pravidelná relaxace oddaluje a zpomaluje stárnutí celého organismu a příznivě tonizuje psychiku člověka.
- 176 PROČ VYZKOUŠET IÓCHU V PŘÍRODĚ

## MLSEJTE ZDRAVĚ

- 181 OŘECHY, MANDLE A SEMÍNKA  
Jak vám prospějí?
- 184 JAK SLADIT ZDRAVĚ?  
Poznejte přírodní sladidla.
- 188 ZELENÉ NÁPOJE PLNÉ ZDRAVÍ  
Chutné nápoje, kterými podpoříte své zdraví a budete se cítit fit.
- 192 PŘIPRAVTE SI PESTA, BONBONY I ZMRZLINU  
Využijte úrodu ze své zahrádky a připravte si léčivé dobroty.

## ZÁZRAČNÉ HOUBY

- 203 UZDRAVTE SE S POMOCÍ HUB  
Jak uplatnit houby v přírodní medicíně?

## VYPĚSTUJTE SI

- 210 LÉKÁRNA POD ŠIRÝM NEBEM  
Připravte si bylinné léky z vlastní zahrádky.
- 216 20 BYLINEK, KTERÉ VÁM NESMÍ V KUCHYNI CHYBĚT  
Na každý parapet či balkon se vejde pár květináčů s bylinkami. Jaké byste určitě měli zasadit?

## ZPRACOVÁNÍ ROSTLIN

- 222 DOMÁCÍ BYLINNÉ MASTI  
Pomohou vám při bolestech kloubů i běžných poraněních.
- 224 UCHOVEJTE JE NA ZIMNÍ MĚSÍCE  
Variant, jak léčivky uskladnit, je hned několik.

## VYROBTE SI SAMA

- 230 VYROBTE ORIGINÁLNÍ DÁRKY  
Potěšte své blízké vlastnoručně vyrobenými dárky.
- 234 HRAVÉ NÁPADY PRO DOMÁCÍ DEKORACE  
Využijte svou kreativitu a vytvořte si vlastní ozdoby.

