

# Obsah

- 6** Pletové masky, které darovala příroda.
- 20** Bylinky z Krakonošovy zahrádky.
- 28** *Seriál – Bylinky podle abecedy.* Bříza – krásná, něžná a léčivá.
- 34** Mozek – naše řídicí centrum.
- 38** Co škodí našemu mozku?
- 44** Jak zajistit svému mozku co nejlepší kondici.
- 50** Vypěstujte si sami: Bazalka.
- 58** *Seriál – Potíže, které vás někdy potkaly.*  
Kašel a jak si s ním poradit.
- 66** Matcha – japonský čaj, jehož cena se vyvažuje zlatem.
- 70** Naše Bylinná lékárna v Říčanech. Alergie očima Ájurvédy.
- 76** Výběr z české poezie.
- 78** *Seriál – Olga Šípková, návrat k sobě.* Souzení.