

leden

- 18 Zárodečný čas
- 21 Co nás učí zima
- 22 Dívání se do světla
- 23 Ticho a tma
- 23 Spánek jako superpotrava
- 26 Spaní jako ve vlnce
- 28 Hospodaření s životní energií
- 30 Umění pěstování života
- 33 Jak v zimě pečovat o naše životní baterky aneb proč hýčkat ledviny
- 34 Jídla a nápoje posilující životní energii
- 36 Životní návyky podporující životní energii
- 39 Ostrá polévka z černých fazolí
- 40 Zahřívací nápoje
- 43 Solné zahřívací pytlíky
- 44 Vývary nejen pro naše ledviny
- 47 Zeleninový vývar
- 48 Hovězí vývar z masa a kostí
- 51 Slepíčí polévka aneb židovský penicilin
- 52 Makový jahelník

únor

- 56 Svítání aneb zimní jídelníček pomalu končí
- 60 Obrat vzhůru
- 62 Předjaří u MUDr. Martiny Ziskové aneb jarní jídelníček začíná
- 64 Kamarádká mungo polévka s kořenovou zeleninou

- 67 Nápoje v předjaří
- 68 Čaj z kořene pampelišky
- 68 Čaj z kořene lopuchu
- 70 Očistná kúra horkou vodou
- 73 Kartáčování, drbání či poklepávání
- 74 Klíčící síla jara – u nás i u vás doma
- 78 Ječné kroupy v naší kuchyni
- 80 Proč obilná zrna před vařením namáčíme?
- 83 Citlivá péče o ovocné stromy

březen

- 86 Měsíc omlazení a oživení
- 87 Možnosti jarní očisty
- 89 Posilovače trávicího ohně
- 90 Sedmikrásky
- 93 Šnečí ulity a slupky z cibulí
- 94 Kopřivy u nás doma v koloběhu roku
- 97 Kopřivy a zdraví
- 98 Jarní kopřivová kúra
- 99 Jak využít spařené kopřivy
- 100 První divoké lístky do jídel i na saláty
- 103 Divoký salát s pampeliškovými lístky
- 105 Ptačinec prostřední
- 106 Ptačinec a zdraví
- 106 Ptačinec v naší kuchyni
- 108 Kozlíček polníček
- 108 Popenec obecný
- 109 Fialková voda

duben

- 112 Zelená devítka jako vstupní brána do jara
- 115 Život ve městě – byliny do sklenice
- 117 Jarní polévka s devatero bylinami
- 118 Velikonoce u nás doma
- 118 Rosa, kopřivy, bršlice a jidáše
- 120 Zelený čtvrtek ve městě
- 120 Enzymy
- 123 Špenátová polévka s kopřivami a bršlicí
- 124 Okouzlený svět
- 127 Velikonoce jako možnost proměny
- 127 Co ze mě bude...
- 128 Mandlový beránek slazený rýžovým sirupem
- 131 Tajemství ukryté v pomlázce
- 132 Velikonoční mandlovo-ovesné sušenky
- 135 Bršlice kozí noha
- 136 Kde roste bršlice a co s ní v kuchyni?
- 138 Jáhlový nákyp s kopřivami
- 140 Zelené osení po Velikonocích vypijeme
- 143 Pampeliška jako jídlo i lék
- 146 Pampeliška u nás v kuchyni
- 148 Pampeliška a zdraví
- 150 Kúra s pampeliškovými stvoly
- 152 Čaj z květů i listů pampelišky
- 154 Příběh trnkového sirupu právě začíná

květen

- 158 První máj, lásky čas
- 161 Čas kvetoucích stromů
- 162 Květinové hodiny a ptačí chóry
- 164 Voda z šeríků a smrkových výhonků
- 166 Smrkové výhonky v lese i v kuchyni
- 166 Sběr listů na běžné pití
- 169 Jak na domácí ovocné čaje
- 171 Příprava domácích ovocných čajů
- 172 Jitrocel, král cest
- 174 Jitrocel u nás v kuchyni
- 175 Pesto podle sezóny
- 176 Šťáva z divokých bylin
- 179 Chřest v květnové kuchyni
- 179 Jak připravuju chřest
- 180 Špaldové kernotto s kozím sýrem a chřestem
- 183 Pažitkové květy
- 184 Klíčící nadšení právě končí a óda na ředkve a ředkvičkové klíčky
- 186 Příběh březového sirupu u Sirotků
- 189 Pohankovo-banánový chlebiček
- 190 Alej z jeřábů vede k domovu
- 193 Tinktura z květů jeřábu pro harmonizaci ženského hormonálního systému
- 195 Hloh léčí srdce
- 197 Jedlé živé ploty
- 199 Trávník nebo bylinník
- 200 Louka
- 200 Hmyz a biodiverzita

červen

- 204 Letní jídelníček začíná
- 207 Léčivé byliny – naši rostlinní přátelé
- 207 Jak rozvíjet vztah se světem bylin
- 208 Byliny jako lék
- 208 Byliny jako prevence
- 209 Byliny jako intuitivní seznamovací hra
- 210 Bylinkový koloběh u nás doma
- 213 Sedmero rád pro začátečníky, jak sbírat a sušit byliny
- 214 Léčivé bylinky do školy
- 216 Základní bylinky do každé rodiny
- 218 Černý bez oznamuje příchod léta
- 220 První léčivka, kterou jsem sušila
- 223 Jak sbírám a suším bezové květy
- 224 Černý bez a zdraví
- 224 Kvašené limonády z bylin či květů
- 226 Bezové a růžové kvašené limonády
- 227 Čisticí prostředek z octa a citrusových slupek
- 231 Listový salát s růžemi a kosmaticí
- 232 Kontryhel a ženské zdraví
- 235 Jak kontryhel pomáhá ženám
- 236 Kontryhel jako dárek
- 239 Ženské zdraví v souvislostech
- 240 Naše kamarádky slepice
- 242 Jahody a touha
- 244 Jahody a zdraví
- 247 Jahodové knedlíky
- 248 Jáhlový dezert s jahodami
- 250 Nejjednodušší ovocná zmrzlina

- 251 Nejjednodušší nanuky
- 252 Přirozené ochlazení
- 254 Šípkový květ a koherence srdce
- 256 Jak trénovat koherenci srdce?
- 259 Jako na svatbě

červenec

- 262 Letní bobule místo snídaně
- 262 Lokální ovoce neroste celoročně
- 265 Výlety za ovocem
- 265 Jaké ovoce je nejlepší a nejzdravější?
- 266 Dar celistvosti z přírody
- 266 Ovoce a zdraví
- 266 Enzymy v ovoci
- 268 Cukr v ovoci
- 268 Jak jíst ovoce?
- 269 Pesticidy v ovoci
- 270 Zahrada jako oáza
- 270 Kde sehnat nejlepší ovoce ve městě
- 270 Hlavní ovocná rada na závěr
- 271 Zavřeniny
- 272 Zavařování
- 272 Ájurvéda a uchování ovoce
- 275 Ovocný koláč z dvouzrnkové mouky
- 276 Sluneční nápoje
- 276 Úplňkové elixíry
- 279 Čerstvé bylinky v letní kuchyni
- 280 Jak poznávat kuchyňské bylinky
- 288 Kuchyňské bylinky v čaji, octu či oleji

- 290 Rozmarýnové sazenice
- 293 Rozmarýnový olej
- 294 Lebedy, zelené listy a méně obvyklé lupení na talíři
- 295 Lebedy, zelené listy a zdraví
- 296 Restované zelené listy
- 299 Pohankovo-špaldové palačinky s lebedou
- 300 Jáhlové rizoto se zelenými listy a tuňákem
- 303 Bylinkovo-konopné máslo
- 304 Měsíček lékařský
- 305 Měsíček a zdraví
- 306 Měsíčkový čaj
- 306 Odvar z měsíčku
- 308 Měsíčkový olej
- 308 Měsíčková mast
- 311 Syrové okurky jíme jen v létě
- 311 Ochlazující okurky u nás v kuchyni
- 312 Praktické tipy k okurkovým polévkám, salátům a dipům
- 313 Indické rajty
- 315 Jak se zchladit podle ájurvedy

srpen

- 318 Smysluplný jídelníček aneb jsme to, co jíme
- 322 Podzimní jídelníček pomalu začíná
- 324 Lichořeřišnice – zelenina a antibiotikum
- 325 Lichořeřišnice a zdraví
- 326 Divizny, ochranné síly i královny zahrady
- 329 Řebříček a bylinkové příběhy jako z pohádky

- 330 Děti potřebují přírodu
- 332 Uzemnění aneb povrch Země jako zdroj léčivé energie
- 334 Uzemnění ve městě
- 335 Práce s půdou jako antidepresivum
- 337 Půda
- 338 Jak skončil bylinkový minimalismus u nás doma
- 338 Srpnová bylinková bilance
- 340 V lese na houbách
- 342 Kulajda zahuštěná pohankovou moukou
- 345 Mandlový koláč s ostružinami
- 346 Komunitní zavařování rajčatové omáčky
- 348 Syrová rajčata jíme jen v létě
- 350 Kopřivová semínka
- 350 Kopřivová semínka a zdraví
- 353 Kopřivová semínka v kuchyni
- 354 Jeřabiny
- 355 Čaj z jeřabin

září

- 358 Podvečer roku
- 360 Jak nás zářijové plody připravují na podzimní období
- 360 Září je nejúrodnější měsíc
- 360 Temné plody
- 362 Tlusté střevo a plíce
- 365 Jsem sběračka
- 365 Podzimní sběry divokých plodů
- 366 Temné bezinky – čas tepla a světla odchází
- 367 Bezinky a zdraví
- 367 Nejíst syrové!

- 367 Sběr bezinek
- 367 Bezinková meditace
- 368 Co s nimi?
- 369 Bezinky u nás doma
- 371 Čaj z čerstvých bezinek
- 371 Čaj ze sušených bezinek aneb nápoj stoletých
- 371 Bezinkový sirup
- 372 Aronie po dědečkovi
- 375 Likér z aronie
- 375 Aroniové zavařeniny
- 375 Aroniové medový sirup
- 375 Macerát z aronie
- 375 Odvar a čaj
- 377 Rakytník do jedlé zahrady
- 377 Rakytník a zdraví
- 377 Sklizeň rakytníku
- 378 Rakytníková šťáva jako nejlepší využití rakytníku v kuchyni
- 378 Rakytníkový čaj
- 381 Nápoj z čerstvých šípků
- 382 Hložinky
- 384 Jablka jako dárek pro imunitu a pro střevo
- 386 Jablka a zdraví
- 386 Jaká jablka jsou nejzdravější?
- 387 Máte zdroj kvalitních jablek?
- 388 Jablka u nás v kuchyni
- 388 Křížaly a jablečné slupky
- 389 Čaje z jablečných slupek
- 390 Přesnídávky
- 391 Jablečný ocet
- 392 Nápoj s jablečným octem
- 392 Kdy nám pomůže jablečný ocet?

- 393 Příprava domácího jablečného octa
- 395 Červená řepa, biochemie rozkoše a svatojánští broučci
- 398 Řepný kvas
- 401 Červená řepa s pohankou a kozím sýrem
- 402 Vlašské ořechy a dárky pro zdraví
- 405 Zásoba ořechů na podzim a na zimu
- 405 Sběr a uskladnění ořechů
- 406 Ořechy a zdraví
- 406 Stravitelnost ořechů aneb ořechy u nás v kuchyni
- 406 Ořechy v medu nebo slivovici

říjen

- 410 Kloub bambusu
- 413 Zazimování člověka
- 414 Preventivní opatření v praxi aneb říjen u nás v kuchyni
- 415 Jak podporovat odolnost a imunitu
- 416 Režimová opatření na podporu odolnosti a imunity
- 417 Potraviny a nápoje na podporu podpory odolnosti a imunity
- 418 Když nachlazení propukne
- 421 Cibule při nachlazení i na bolavá ouška
- 423 Kopřiva i jako podzimní kúra
- 424 Pečená jablka
- 427 Postup na pečená jablka
- 427 Kari kokosová omáčka se zeleninou
- 428 Hrachová kaše se smaženým celerem
- 430 Šípky u nás doma v koloběhu roku
- 434 Sušení šípků
- 434 Šípky a zdraví

- 435 Šípkový olej po celý rok
- 437 Šípková marmeláda
- 440 Kysané zelí a mikrobiom
- 443 Naše domácí nakládané zelí
- 444 Čas kořenů
- 446 Pastináková krémová polévka s jáhlami a křenem
- 448 Výsadba jako oslava
- 453 Večer roku

listopad

- 456 Zimní jídelníček začíná
- 459 Zimní jídelníček v praxi
- 460 Co nepatří do zimního jídelníčku
- 460 Kadeřávek, superpotravina podzimně-zimní kuchyně
- 463 Pohankovo-kapustové karbanátky
- 465 Kontrabáš
- 466 Zeleninové stew s kadeřávkem, kurkumou, zázvorem a chilli
- 469 Šípky v listopadu
- 469 Šípkový protlak
- 469 Šípkový koncentrát
- 469 Čaj z čerstvých šípků
- 470 Čaj ze sušených šípků
- 472 Čaj z celých sušených šípků
- 473 Čaj z drcených sušených šípků
- 474 Příběh trnkového sirupu
- 477 Trnkový sirup a zdraví
- 479 Náš trnkový sirup
- 481 Kdoulový listopad
- 483 Kdoule a kdoulovec
- 485 Kdoulový kompot
- 485 Kdoulová povidla
- 486 Červený kdoulový rosol

- 486 Kdoulová kůže či gumové bonbónky
- 488 Kdoulové bonbóny
- 489 Kdoulový „sýr“
- 490 Sklep jako poklad
- 492 Kde shánět nejlepší zeleninu
- 493 Když se žije ve městě aneb příběh Petry a Tomáše Hajzlerových
- 496 Místo sklepa krecht aneb příběh samozásobitelství u Anny a Petra Špůrkových
- 499 Podzimní péče o duši
- 500 Jak píšeme Ježíškovi
- 502 Před adventem
- 505 Tichá slavnost, Adventní spirála

prosinec

- 508 Největší tma
 - 511 Jančův ledvinový čaj
 - 512 Masáž teplým olejem jako zimní „superfoods“
 - 514 Ruční práce jako meditace
 - 516 Vánoční cukroví
 - 519 Vůně koření
 - 520 Pohanka s brynzou
 - 523 Houbový kuba
 - 524 Bilancování
 - 525 Jmelí
 - 526 Adventní kalendář
 - 529 Prosím Vás, mějte se rádi
 - 529 Mám pro Vás, milí čtenáři, dva vánoční dárky...
-
- 530 O autorce
 - 532 Rejstřík