

# BYLINKY PRO ZDRAVÍ

## 4 Bylinkový ráj na dosah ruky

Postačí bylinkový záhon nebo truhlíky na parapetu

## 10 Pořádně to osolte

Existuje ale způsob, jak zachovat svěžest a barvu bylin – naložte je do soli

## 12 Sedm léčivých bylin

Dopřejte tělu vzpruhu a ozdravnou kúru v podobě čajů, nálevů, jídel či koupelí

## 16 Bylinné obklady, zábaly a koupele

Ve fytoterapii patří mezi nejšetrnější metody s minimem vedlejších účinků

## 21 Silná bezinková limonáda

## 22 Bylinková vína, pálenky a likéry

Leckdy pouhou náhodou vznikaly chutné nápoje a vyrobit si je můžete i dnes

## 26 Čas sušení bylin a přípravy tinktur

Počátek června je pro bylinkáře nejkrásnějším obdobím v roce

## 32 Domácí bylinková zahrádka

Vyberte si mezi pěstováním ze semínek nebo jednodušším nákupem semenáčků

## 35 Jahodník obecný

## 36 Bylinkové domácí sirupy

Krásně voní a jsou nabité zdraví prospěšnými látkami

## 42 Jak sbírat a sušit bylinky

Sušení je šetrný způsob konzervace, který uchová celou řadu léčivých látek

## 44 Na dobré spaní

Kvalitní spánek je základ, který se odrazí na fyzickém stavu i náladě

## 49 Řepík lékařský

## 50 Pečený čaj s malinami

## 52 Rostlinná antibiotika

Časté užívání antibiotik povede k rezistenci těla na tyto účinné látky

## 56 Rozhovor: Na Žitkovou mě zavál osud

Zdravotnice a nadšená bylinářka Kateřina Černá už několik let žije s rodinou na Žitkové v Bílých Karpatech

## 62 Voňavé bylinkové máslo

Máslo oříškové, s čokoládou či nakládanými citrony na arabský styl ...

## 66 Fialová přítelkyně levandule

Provoní byt i šatní skříň, léčí, uklidňuje a zlepší spánek