

# Obsah

- 4** Dejte sbohem bolesti hlavy
- 8** Jak na zdravé a zářivé zuby?
- 10** Jak předejít nachlazení?
- 19** Jak se rychle zbavit lupů?
- 22** Vypěstujte si léčivé bylinky
- 28** Bojujte proti atopickému ekzému
- 31** Co vám lékař neřekne?
- 44** Léčivé koupele
- 46** Elixír mládí: Jablečný ocet!
- 49** Masáže, které léčí
- 52** Drobné domácí nehody
- 60** Káva jako přírodní lék
- 62** Bylinkové čaje podle nemocí
- 64** Z čeho vás bolí břicho?
- 70** Zázrak jménem celer
- 72** Ovocné a zeleninové šťávy
- 76** Buďte mladší o pár let
- 79** Co o vás prozradí nehty?
- 85** Zázračné oleje
- 88** Když běžné léky nezabírají
- 96** Konopí: Droga, nebo lék?
- 100** Nápoje na hubnutí
- 104** Lepek: Škodí, nebo prospívá?
- 108** Zásady zdravého životního stylu
- 110** Když ženy trpí
- 114** Jak snížit vysoký krevní tlak?
- 118** Zbavte se pálení žáhy a nadýmání
- 126** Nepodceňujte pihy a mateřská znaménka
- 130** Jak prospat celou noc?