

# OBSAH

Úvod.....	7
Dech je spojován s délkou života.....	8
Jíme pro zdraví.....	14
Strava podle krevních skupin.....	17
Pitný režim je důležitý.....	25
Maté – bylinkový čaj.....	37
Spánek je součástí životního stylu.....	40
Zázračný pohyb.....	46
Paměť, mozek a objem našich vědomostí.....	51
Med není jen sladký.....	58
Květní pyl nemá v přírodě obdoby.....	64
Cibule nejen v kuchyni.....	66
Naše biologické hodiny.....	73
Různé diety.....	78
Magická léčba pomocí stromů.....	84
Zhoubné kouření.....	88
Ledviny jsou párový orgán.....	93
Každý den jablíčko.....	97
Éterické oleje.....	102
Přírodní lékárna.....	110
Vzácné byliny.....	119
Elixíry mládí.....	125
Počasí nás ovlivňuje.....	136
Závěr.....	140