

Obsah

- 5 - Úvod
- 8 - Jak si doma poradit, když kolem obchází chřipka
- 16 - Imunita: čím ji krmit, aby správně fungovala
- 38 - Co imunita nemá ráda
- 42 - Imunita – co to vlastně je?
- 46 - Chcete být zdraví? Hýčkejte svůj imunitní systém!
- 48 - Vitamín C – základní pilíř naší odolnosti
- 52 - Sedmero domácích sirupů pro zdravé dýchání
- 60 - Plicní bylinář bylinky, které pomáhají na plíce a dýchání
- 80 - Jak používat svoji bylinkovou lékárnu
- 88 - Popis přírodních produktů bylinkové lékárny

