

4 Jak připravit tělo na léto

Imunitní systém a zlepšení jeho stavu

8 Voda

Léčitelka i otužovací prostředek

12 Vnitřní souvislosti nemocí

Kůže a poruchy mikrobiomu

16 Kůže a její nemoci

Prevence a léčba

20 Ovoce a zelenina pro pleť a kůži

Zdravé tipy na léto

23 Dárce i zabiják

O slunečním záření a nádorech

24 Zrak v letním období

Jeho ochrana a zlepšení stavu

26 Olejové překvapení

Zázračné vlivy panenských olejů

30 Pitný režim

Kolik vody máme vypít

35 Detoxikace a očista organismu bylinami

Preventivní péče pomocí léčivek