

OBSAH

Jaro

ŽLUČNÍK A JÁTRA	5
ALERGIE	10
JARNÍ ÚNAVA	13
JARNÍ VŮNĚ	17
JARNÍ OČISTNÉ KÚRY	22
PŮST	32
JARNÍ RECEPTY	35
JARNÍ NÁPOJE.....	40
JARNÍ ZELENINA.....	43
O JARNÍCH BYLINKÁCH	46
Prvosenka	46
Plicník	48
Podběl.....	50
Bříza	51
Pažitka.....	54
Sedmikráska	55
Pivoňka	56
Pampeliška neboli smetánka lékařská	58
JARNÍ PÉČE O PLEŤ	62
HÝČKEJME SI SVOJE RUCE	65
VELIKONOCE	67
DÝCHEJME SE STROMY.....	71



Léto

VÍTEJ, SLUNÍČKO!.....	75
ZDRAVÉ SALÁTY Z OVOCE A ZELENINY	79
SLUNCE A NÁŠ ORGANISMUS.....	82
VITAMIN D – sluneční vitamin.....	90
LÉČIVÉ ÚČINKY LETNÍHO OVOCE	92
Rybíz	92
Angrešt	96
Jahody	99
Maliny	103
Ostružiny.....	107
Třešně a višně.....	112
Meruňky	117
Vinná réva.....	120
Švestky	122
Meloun	125
ZELENINA	127
Mrkev	128
Okurka	131
Cuketa	134
Černá ředkev	138
Rajčata	139
Smoothie	142
MODLITBA K MATCE ZEMI.....	145

