

Obsah

Jak se cítit skvěle? Musíte mít harmonii v těle!	/	5
Jak se správně stravovat?	/	14
Voda je zázrak, pijme s láskou a vděčností	/	26
Je alternativní strava opravdu zdravá?	/	30
Přídavné látky – zátěž, nebo přínos pro naše tělo?	/	34
Co jsou geneticky upravované potraviny?	/	41
Potravinové kauzy u nás	/	46
Elektromagnetická pole všude kolem nás	/	49
Mobily a my	/	60
Když nám škodí klimatizace	/	69
Jsme to, co dýcháme	/	94
Syndrom nemocných budov	/	103
Alergie na jídlo, na psy, na ptáky, na cokoliv...	/	120
Když nám škodí nečinnost, hněv, lenost...	/	143
Strach, úzkost, deprese a stres	/	157
Novodobé závislosti	/	181
Jedy v domácnosti	/	192
O autorech	/	213
Použitá literatura	/	215