

OBSAH

REGENERACE ORGANISMU NA KONCI ROKU	5
VÁNOČNÍ POHÁDKA BEZ KONCE... ..	7
VÁNOČNÍ BARBORKY	12
OMAMNÁ VŮNĚ VÁNOC	14
KOŘENÍ JAKO DEKORACE	37
ZDRAVÉ MLSÁNÍ – OŘECHY	39
HRST SEMÍNEK PRO ZDRAVÍ	51
VÁNOČNÍ ÚKLID ÚPLNĚ BEZ CHEMIE!	56
AROMATERAPIE A ÚKLID	62
ZDRAVÉ VÁNOČNÍ SALÁTY	66
ČÍM ZAČÍT NOVÝ ROK? NO PŘECE ŘÁDNOU OČISTOU!	68
LEDEN – MĚSÍC MOČOVÉHO MĚCHÝŘE A LEDVIN	74
ÚNOR – MĚSÍC LEDVIN	79
JAK NA NACHLAZENÍ, HOREČKU, RÝMU A KAŠEL?	83
NA ZIMNÍ CHMURY PLATÍ BYLINKY, POHYB A RELAXACE	87
LUŠTĚNINY JSOU CENNÝM ZDROJEM BÍLKOVIN	95
DOMÁCÍ KVÁSKOVÝ CHLĚB.....	105
PROHŘEJME SI ZIMU LÉČIVÝMI KOUPELEMI	109
RYCHLÁ DOMÁCÍ BYLINKOVÁ POMOC	113