

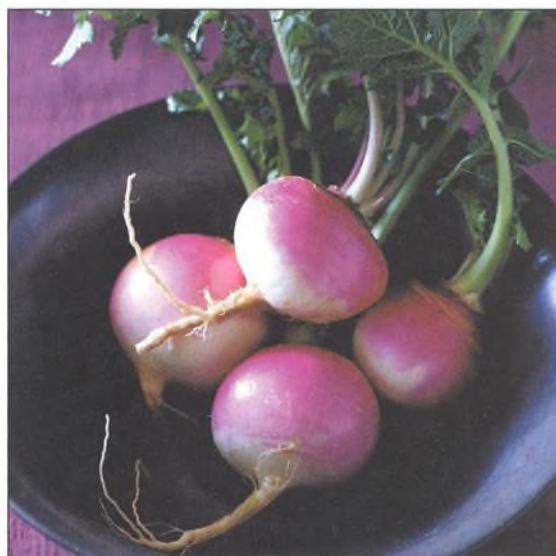
# obsah



## jídla, která porážejí nemoci

Abecední přehled účinných látek  
obsažených v potravinách

8



## potraviny na obranu

Skvělé potraviny s obsahem živin,  
které podpoří vaše zdraví

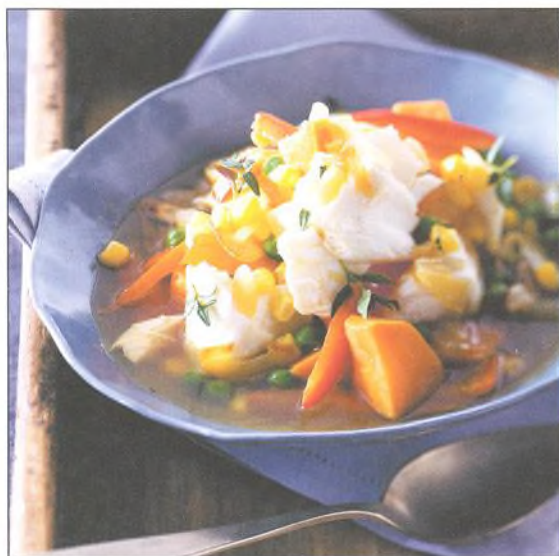
30



▼  
**nemoci**

Jak pomocí potravin předejít běžným nemocím nebo zmírnit jejich příznaky

**136**



▼  
**recepty**

Lahodné pokrmy, které maximálně využívají léčivé schopnosti potravin

**236**

**rejstřík**

**340**