

| | |
|---------------------------------|----|
| Co jsou alergie? | 4 |
| Co může způsobit alergie? | 6 |
| Dům bez alergenů | 8 |
| Prevence je nejlepší..... | 10 |

Obsah

| | |
|------------------------------|----|
| Pohyb – ano, nebo ne? | 12 |
| Emocionální rovnováha | 14 |
| Jóga, filosofie pohybu | 18 |
| Zdravá energie..... | 22 |
| Síla vody..... | 28 |
| Reflexy a pocit zdraví | 32 |
| Léčivé vůně | 36 |
| | |
| Přírodní úleva | 40 |

| | |
|--|----|
| Co způsobuje potravinové alergie?..... | 50 |
| Obranné látky, připravte se k činu!..... | 56 |
| Zklidňující recepty..... | 62 |