

# Obsah

Předmluva autorů ... s. 7

*„Poznání a přiměřené rozvíjení vlastních příznivých vloh a současně kompenzování nepříznivých dispozic je tím nejdůležitějším, co můžeme učinit pro zdravý život.“*

Část 1. Včelí produkty a jejich účinky na lidské zdraví ... s. 9

*„Organismy jsou nadány vitalitou, životní silou, pocházející z přírody jako jediného skutečného zdroje zdraví.“*

Med ... s. 14

Včelí vosk ... s. 33

Včelí pyl ... s. 38

Mateří kašička ... s. 45

Propolis ... s. 55

Včelí jed ... s. 66

Jiné zdroje apiterapie ... s. 77

Část 2. Lehké jógové cvičení ... s. 79

*„Nárazová fyzická dřina, kterou práce se včelami přináší, dovede staršího včelaře zpravidla k velkým problémům pohybového aparátu.“*

Cvičební sestava na 20 minut ... s. 84

Kontrolní cvičení ... s. 105

Rejstřík vybraných pojmů ... s. 110

Přehled použité a doporučené literatury ... s. 112