

OBSAH

ÚVOD	8	SRDCE, KREVNÍ OBĚH A KREV	138	ZDRAVÍ DÍTĚTE	264
HOLISTICKÝ PŘÍSTUP	10	Jak zůstanou v pořádku	140	Jak zůstane v pořádku	266
Byliny	12	Terapie	144	Terapie	270
Esenciální oleje	14	MOZEK A NERVOVÁ SOUSTAVA	154	PRVNÍ POMOC	282
Strava	16	Jak zůstanou v pořádku	156	Terapie	284
Užívání doplňků	17	Terapie	162	JAK PŘIPRAVIT:	
Terapie	18	DÝCHACÍ SOUSTAVA	168	Bylinný nálev	30
MYSL A EMOCE	20	Jak zůstane v pořádku	170	Tinkтуру	66
Jak zůstanou v pořádku	22	Terapie	174	Macerovaný olej	78
Terapie	26	KOSTI, KLOUBY A SVALY	182	Odvar	100
POKOŽKA, VLASY A NEHTY	40	Jak zůstanou v pořádku	184	Sirup	136
Jak zůstanou v pořádku	42	Terapie	188	Bylinné kapsle	146
Terapie	46	SYSTÉMOVÁ ONEMOCNĚNÍ	200	Bylinný obklad	180
OČI A UŠI	68	Jak zůstanou v pořádku	202	Směs esenciálních olejů	192
Jak zůstanou v pořádku	70	Terapie	206	Balzám	232
Terapie	74	IMUNITA A INTOLERANCE	218	Krém	262
ÚSTA A KRK	86	Jak zůstanou v pořádku	220	Obklad s olejem	292
Jak zůstanou v pořádku	88	Terapie	224	RECEPTY PRO ZDRAVÍ:	
Terapie	94	ZDRAVÍ ŽENY	234	Ovesné vločky	56
TRÁVICÍ SOUSTAVA	102	Jak zůstane v pořádku	236	Smoothie	92
Jak zůstane v pořádku	104	Terapie	240	Pomazánky	124
Terapie	108	ZDRAVÍ MUŽE	252	Polévky	160
VYLUČOVACÍ SOUSTAVA	126	Jak zůstane v pořádku	254	Saláty	216
Jak zůstane v pořádku	128	Terapie	258	Dípy	244
Terapie	132			Chutovky plné energie	276

