

OBSAH

ÚVOD 4

① JAK SE BOLEST PŘENÁŠÍ 7

② JÍDLEM PROTI BOLESTI 15

③ HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ A CELKOVÉ UVOLNĚNÍ TĚLA 35

④ PRAKTICKÉ RADY PŘI BĚŽNÝCH
ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍCH 49

KDYŽ NÁS NĚCO BOLÍ 120

SEZNAM BYLIN, ROSTLIN A JEJICH VYUŽITÍ 122

REJSTRÍK 124

O AUTORECH 127

PODĚKOVÁNÍ 127