

> *Obsah*

- 10** Jak se letos vyhnout chřipce? Citrusy mají tolik vitamínu C, kolik potřebujete.
- 16** Detoxikační den s pomelem
- 20** Citrusy jsou i krásné rostliny. Vypěstujte si vlastní!
- 30** Citrusové smoothies, vitamínové bomby
- 36** Příprava pokrmů bez lepku
- 42** Zdravé uši
- 48** Bylinkové inhalace
- 52** Oční neduhy našich mazlíčků, bylinková pomoc
- 56** První krok k lepšímu stravování
- 62** Jak komunikovat s pubertákem
- 66** Zdravá jídla bohatá na bílkoviny