

Obsah

- 8 Sedmero domácích sirupů pro zdravé dýchání
- 16 Plicní bylinář, bylinky, které pomáhají na plíce a dýchání
- 40 Jak si doma poradit, když se člověku špatně dýchá
- 50 Jak si zajistit zdravé plíce
- 54 Plíce – k čemu je máme
- 60 Bylinková poradna s odborníkem
- 62 Štítná žláza – náš štít před zevním světem
- 66 Které bylinky vládnou českým kuchyním?
- 70 Síla nesouzení a odpuštění