

8 *Bylinky podle abecedy: Kostival lékařský*

20 Patero bylinek na vysoký tlak

26 *Bylinky v květináči: Petržel*

34 Jak sbírat a správně sušit

38 Bylinková škola: Sedmikráska

44 *Jídlo jako lék: Hrozny a hrozinky*

52 Superpotravin: chia, mango, citrón

60 Junk food – smažené

66 Recepty: Zdravé svačinky

72 Ajurvéda: Tělesný typ Pitta

