

8 *Bylinky podle abecedy: Kozlík lékařský*

16 Sedm silných bylinek na odkašlávání

26 *Bylinky v květináči: Máta peprná*

32 Jak sbírat a správně sušit oddenky a kořeny

36 Bylinková škola

40 *Jídlo jako lék: Kvasnice*

48 Superpotraviny: jablko, jahoda, dýně

58 Junk food – chipsy

64 Ajurvéda: Typ Kapha

70 Nejlepší byliny pro domácí pěstování

