

**8** Bylinková škola.

**24** Jak sbírat a správně sušit květy bylinek.

**28** *Jídlo jako lék:* Chřest.

**34** *Bylinky podle abecedy:* Křen.

**42** Bylinky na žaludek.

**50** *Tři pilíře Ajurvédy.*

**56** *Bylinky v květináči:* Bazalka.

**64** Junk food – sladké čokolády.

**70** Superpotravin: granátové jablko, špenát, ořechy.

**78** Nebojte se klíšťat. Jak se jim můžeme účinně a přírodně bránit? Bez chemie.

