

Obsah

Úvod.....	2
Obsah.....	3
Jak jsem si prožívala období časté nemocnosti.....	6
Rozdíl mezi chřipkou, virózou a nachlazením.....	9
Mýty o chřipce a nachlazení.....	10
Síla vitamínu D.....	13
Příčiny rýmy, chřipky.....	15
Ucpaný nos a záněty dutin.....	16
Jaké jsou možnosti, abyste si od potíží pomohli?.....	17
Co pomohlo mně a s čím mám dobrou zkušenost?.....	19
Jakou technikou jsem proplachovala?.....	21
Důležité informace, aneb co byste měli vědět !!!	23
Zázrak jménem DUBOVKY®	26
Jak doléčit ustupující zánět dutin a jak mu předcházet.....	28
Saunování, rýma a zánět dutin.....	32
Kašel (Dráždivý suchý kašel, vlhký kašel)	33
Bolest v krku.....	36
Zánět průdušek – Bronchitida.....	38
Studené ruce a nohy.....	39

Prevence aneb čtyři pilíře ovlivňující naše zdraví.....	40
Jaká je moje prevence? Co podnikám já?.....	42
Herbář většiny výše uvedených bylin	45
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>).....	45
Divizna Velkokvětá (<i>Verbascum densiflorum</i>).....	47
Dobromysl obecná (<i>Origanum vulgare</i>).....	50
Jablečník obecný (<i>Marrubium vulgare</i>).....	51
Jinan dvoulaločný (<i>Ginkgo biloba</i>).....	53
Jitrocel kopinatý (<i>Plantago lanceolata</i>).....	55
Heřmánek pravý (<i>Matricaria recutita</i> , syn. <i>Chamomilla recutita</i>).....	57
Hloh obecný (<i>Crataegus laevigata</i>).....	59
Hluchavka bílá (<i>Lamium album</i>).....	61
Lípa srdčitá synonymum Lípa malolistá (<i>Tilia cordata</i>).....	62
Majoránka zahradní (<i>Majorana hortensis</i>).....	64
Mateřídouška obecná (<i>Thymus serpyllum</i>).....	66
Máta peprná (<i>Mentha x piperita</i>).....	67
Meduňka lékařská (<i>Melissa officinalis</i>).....	69
Podběl obecný (<i>Tussilago farfara</i>).....	71
Proskurník lékařský (<i>Althaea officinalis</i>).....	73
Přeslička rolní (<i>Equisetum arvense</i>)	74

Rdesno ptačí (Polygonum aviculare) – Truskavec	77
Šalvěj lékařská (Salvia officinalis).....	80
Topolovka růžová (Alcea rosea).....	82
Tymián obecný (Thymus vulgaris).....	83
Recepty.....	85



Jitrocelový sirup.....	85
Tymiánový sirup.....	86
Bezový sirup z květů.....	87
Bezový sirup z plodů.....	88
Zázvorový čaj.....	89
Cibulový čaj na nachlazení a kašel.....	90
Čaj při studených rukou a nohou.....	90
Elixír zdraví.....	90
Závěr.....	91

KOUPIT EBOOK