

OBSAH

MATEŘÍ KAŠIČKA

Co to vlastně je mateří kašička?.....	9
Uchovávání a konzervování mateřské kašičky.....	23
Indikace pro použití mateří kašičky	24
Kontraindikace při léčení mateří kašičkou	25
Mateří kašička jako preventivní prostředek před nemocemi	25
Dávkování mateří kašičky.....	26
Užívání mateří kašičky jako prevence onemocnění....	28
Užívání mateří kašičky k léčebným účelům.....	29
Způsob a formy užívání mateřské kašičky	30
Jak užívat přírodní mateří kašičku	34
Recepty s mateří kašičkou.....	35
Tajemství používání mateří kašičky.....	46
Závěr.....	49

PROPOLIS

Co je to propolis?.....	52
Chemické složení propolisu	55
Léčebné vlastnosti propolisu.....	56
Jak propolis správně užívat	59
Léčba a přípravky z propolisu.....	60
Jak si připravit propolis v domácích podmínkách	60
Závěr	94