**Jak žít déle, zdravěji a s větší radostí?**
**Odpověď možná roste přímo kolem nás.**

Léčivé rostliny provázejí člověka od nepaměti.
Mohou nám ale skutečně pomoci uchovat si zdraví, vitalitu
a duševní svěžest až do vysokého věku?

Uznávaný český vědec a odborník na léčivé rostliny Roman Pavela propojuje tradiční bylinářské zkušenosti s nejnovějšími poznatky vědy a ukazuje, jak mohou být bylinky přirozenou součástí zdravého životního stylu. Představuje známé domácí i méně obvyklé cizokrajné byliny, vysvětluje jejich účinky a nabízí praktické rady a osvědčené recepty pro každodenní využití.

Bohatě ilustrovaná kniha je inspirativním průvodcem pro každého, kdo chce pečovat o své zdraví přirozenou cestou.

**Protože dlouhověkost není jen o tom, kolika let se dožijeme, ale především o tom, jak je prožijeme.**



ISBN 978-80-7376-769-3

Bylinky a dlouhověkost

Roman Pavela



Roman Pavela

# Bylinky a dlouhověkost

## Rovnováha v každodenním životě

OLYMPIA