

# SPIS TREŚCI

## ■ PORADY PRAKTYCZNE

- Skutki przemocy domowej ..... 4  
Pierwsza pomoc  
przy odmrożeniach ..... 6  
Wątpliwości dotyczące  
zabiegów manualnych ..... 7  
Wolne rodniki  
i przeciwutleniacze ..... 8  
Zdrowsze mętne soki! ..... 9

## ■ LEKI NATURALNE

- Floroterapia – Kwiat wierzby ... 10  
Baniek ogniowych  
nie da się przeziębic ..... 12  
Nalewka imbirowa ..... 13  
Cukierki leszczynowe ..... 14  
Kosmetyki z laboratorium  
dr Henryka Różańskiego ..... 16

## ■ KURACJE NATURALNE

- Fitoterapia dolnych dróg  
oddechowych ..... 16  
Rośliny przeciwstresowe ..... 18  
Tran czy olej  
z wątroby rekina? ..... 20  
Trzy sposoby na piękne  
i mocne włosy ..... 22  
Biotyna – dobrodziejstwo  
dla włosów ..... 23

## ■ ŻYWNOŚĆ

- Koper włoski i jego bulwa ..... 24  
Kurkuma – złoty skarb ..... 25  
Zapomniane jadalne rośliny  
okopowe ..... 26  
Woda alkaliczna  
dla zdrowia ..... 28  
Cholesterol w jajku ..... 30

## ■ STUDENCKI DEBIUT NAUKOWY

- Czy warto spożywać mleko  
kozie i jego przetwory? ..... 31  
Perspektywy ziołolecznictwa .. 32

## ■ DO PRZECZYTANIA

- Ważne dla cukrzyków ..... 33