

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Panowanie nad stresem	4
Skóra opalona czy blada	6
Optymalny relaks	7
Krem po opalaniu	9
Krótsza noga i wysoki obcas ...	10
Higiena jamy ustnej	11
Roślinne barwy marzeń	12
Jak pozbyć się blizn?	14

■ LEKI NATURALNE

Nalewka pokrzywowa	15
Kwiat krzewuszki	16
Interakcje suplementów ziołowych z lekami	18
Roślinne preparaty przeciwwirusowe	19

■ KURACJE NATURALNE

Ochrona skóry przed promieniami słonecznymi	20
Letnie słońce a zęby	21
Miód i zioła w chorobach	22
Mszaki – potencjalne zastosowanie w ziołolecznictwie	24
Witamina C w zdrowiu i chorobie	25
„Balsam Jerozolimski” według receptury bonifraterskiej	26

■ ŻYWNOŚĆ

Poziomki i truskawki dla zdrowia i urody	29
Zioła w kuchni Podkarpacia	30
Mniej znane i zapomniane rośliny wysokobiałkowe	32
Wino czerwone a zdrowie	33