

# SPIIS TREŚCI

## ■ PORADY PRAKTYCZNE

Przewlekła niewydolność żylna .....	4
Stosowanie maści rozgrzewających .....	6
Zespół jelita nadwrażliwego .....	7
Co powinna zawierać apteczka? .....	8
Lektura jako terapia i antidotum .....	9
Jak dbać o włosy w czasie pandemii? .....	10
Bezpieczeństwo w internecie .....	11

## ■ LEKI NATURALNE

Nalewka z tarniny .....	13
Kwiat olchy w praktycznej terapii .....	14
Choroba refluksowa przełyku .....	16
Terapia otyłości .....	18
Surowce roślinne o działaniu przeciwwirusowym .....	20

## ■ KURACJE NATURALNE

Prawidłowy cukier .....	22
„Balsam Jerozolimski” .....	23

## ■ ŻYWNOSĆ

Kiszone jarzyny .....	25
Niedoceniane przepiórki .....	26
Słodki początek, kwaśne zakończenie .....	28

## ■ Z HISTORII MEDYCYNY

Rośliny Farmakopei Polskiej ...	29
Prof. Wojciech Roeske .....	31
Zioła dawniej i dziś .....	32

## ■ DO PRZECZYTANIA

„Nalewki z piwniczki farmaceuty” Marka Ellnaina .....	33
----------------------------------------------------------	----