

# SPIS TREŚCI

## ■ PORADY PRAKTYCZNE

- Manipulacja – jak ją rozpoznać  
i jak się bronić ..... 4
- Domowe sposoby  
na bezsenność ..... 6
- Gdy bolą włosy i skóra głowy ... 7
- 10 zasad zdrowszego  
grillowania ..... 9
- Z zielarskiej półki... ..... 10
- Naturalne, ziołowe środki  
do sprzątania domu ..... 12
- Sól nie tylko do solenia ..... 14

## ■ KURACJE NATURALNE

- Fitoterapia  
w miażdżycy tętnic ..... 15

## ■ LEKI NATURALNE

- Kwiat lepiężnika  
w fitoterapii ..... 16
- Wyśpiewaj sobie zdrowie ..... 18
- Miody nieoczywiste ..... 20
- Nalewka podbiałowa ..... 22
- Ziołowy detoks na wiosnę ..... 22
- I ty możesz uprawiać  
imbirowe kłącze ..... 25

## ■ ŻYWNOSĆ

- Czy warto jeść topinambur? ..... 26
- Kwiaty w kulinariach ..... 27
- Jak wykorzystać dojrzałe  
banany? ..... 28
- Kawa – używka z kofeiną ..... 30
- Sery kozie  
z dodatkiem ziół ..... 32

## ■ Z HISTORII MEDYCYNY

- Rośliny Farmakopei  
Polskiej ..... 33