

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Bug Out Bag, czyli osobisty plecak przetrwania	4
Najlepsze przechowywanie chleba	7
Męskie łysienie – jak się z tym zmierzyć	8
Materac wibracyjny czy rower?	10
Pamiętajmy o błonniku	11
Roślinne barwy marzeń	12

■ KURACJE NATURALNE

Miód i zioła w chorobach żołądka i jelit	14
Wpływ tarczycy na kondycję włosów	16

■ LEKI NATURALNE

Głóg i nalewka głogowa	17
Fitoterapia w przypadku pasożytów jelitowych	18
Aronia dla zdrowia	19
Kwiatostan zagorzałka	20
„Balsam Jerozolimski” według receptury bonifraterskiej	22

■ ŻYWNOŚĆ

Fenomen polskich jabłek	24
Zioła w kuchni Podkarpacia	26
Kiszonka/kwaszonka	30
Ziemniak ziemniakowi nierówny	31

■ DO PRZECZYTANIA

Ziołowa pomoc na nerwy.....	32
-----------------------------	----