

# SPIS TREŚCI

## ■ PORADY PRAKTYCZNE

- Adrenalina: wróg czy  
sprzymierzeniec? ..... 4
- Alergia na pyłki: sposoby na  
łzawiące i szczypiące oczy ..... 6
- Miododajne rośliny  
barwierskie ..... 8
- Jak być zero waste? ..... 10
- Zanieczyszczenie gleb  
– rosnący problem ..... 12
- Co to znaczy być twórczym ..... 13
- Wytańczę siebie! ..... 14

## ■ KURACJE NATURALNE

- Rośliny wspomagające  
dzieci z autyzmem ..... 16
- Bakterie probiotyczne  
i ich znaczenie  
dla organizmu ..... 18
- Hemoroidy  
– wstydlivy problem ..... 20
- Nalewka z dziewanny  
wielkokwiatowej ..... 21

## ■ LEKI NATURALNE

- Dlaczego słodczyce tuczą  
najbardziej? ..... 22
- Kwiat jaśminowca ..... 24

## ■ ŻYWNOŚĆ

- Grzyby jako żywność  
funkcjonalna ..... 26
- Brokuły – jak wydobyc  
z nich najwięcej korzyści ..... 28
- Kuchnia molekularna  
– co to takiego? ..... 29
- Zdrowe odżywianie,  
a kondycja psychiczna ..... 30

## ■ Z HISTORII MEDYCyny

- Historia pszczelarstwa  
w Polsce ..... 31
- Robert Hegnauer ..... 33
- Rośliny Farmakopei Polskiej ... 34