

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

- Dystonia: mimowolne ruchy,
które trzeba leczyć
u neurologa 4
- Jakie zarazki czyhają w brudnej
kuchni? 6
- Alpakoterapia. Jakie korzyści
daje kontakt z alpakami? 8
- Co daje organizmowi
saunowanie zimą? 9
- Skąd te rumieńce mam?
Czyli kilka słów o kolorze
jabłek..... 10
- Ogród permakulturowy 11
- Asany hatha yogi w terapii 12
- Stwardnienie rozsiane
– choroba XXI wieku 14

■ KURACJE NATURALNE

- Błonnik gryczany jako
żywność funkcjonalna 16
- Floroterapia kwiat wrzосу
i wrzośca.....17
- Najbardziej znane produkty
pszczele 18
- Układ sercowo-naczyniowy
i oddechowy po ostrej
infekcji wirusowej20
- Tarnina i nalewka z tarniny ... 22
- Naukowy świat przypraw 23

■ LEKI NATURALNE

- Kolorowe ziemniaki 24
- Zaparcia – rosnący problem
zdrowotny 25

■ ŻYWNOSĆ

- Polskie superowoce 26
- Burak ćwikłowy dla zdrowych
i chorych 29
- Mus jabłkowy 31

■ Z HISTORII MEDYCYNY

- Rośliny Farmakopei Polskiej ... 32
- O. Johann Künzle
– Ojciec ziołolecznictwa
szwajcarskiego 33