

# SPIS TREŚCI

## ■ PORADY PRAKTYCZNE

- Noszenie odpowiedniego nakrycia głowy i dieta – kluczowe dla włosów ..... 4
- Lasery w kosmetyce. Czy warto? ..... 5
- 5 pomysłów na proste koktajle warzywne ..... 7
- Jabłko – owoc zero waste ..... 8
- Rodzime żywopłoty ..... 9
- Stwardnienie rozsiane – młodzi też chorują ..... 10
- Szwajcarska tajemnica młodości już w Polsce ..... 12

## ■ KURACJE NATURALNE

- Wellness i SPA, jaka jest różnica? ..... 13
- Floroterapia Kwiat śledziennicy skrętolistnej ..... 14
- Jak żyć bez pęcherzyka żółciowego? ..... 15
- Nalewka cytrynowa ..... 18
- Spirala ziołowa ..... 19
- Przedwiośnie kontra przednówek zdrowotny ..... 20

## ■ LEKI NATURALNE

- Tajemnice pyłku pszczelego ... 22
- Szałwia lekarska w przyprawach ..... 23

## ■ ŻYWNOŚĆ

- Superwarzywa! ..... 24
- Burak ćwikłowy dla zdrowych i chorych ..... 26
- Minikiwi ..... 28

## ■ Z HISTORII MEDYCyny

- Panny apteczkowe i ich „porady na zdrowie” ..... 29
- O Ignacym Łukasiewiczu, Laokoonie i tabletkach od bólu głowy ..... 30
- Rośliny Farmakopei Polskiej i Europejskiej ..... 32
- Prof. zw. dr hab. Lutosława Skrzypczak ..... 33