

# SPIS TREŚCI

## ■ PORADY PRAKTYCZNE

- Zanieczyszczenie światłem .... 4
- Przemysłane zakupy  
spożywcze ..... 5
- Świąd skóry głowy..... 7
- Gdy nie masz siły  
pracować ..... 8
- Herpes simplex  
– opryszczka zwykła ..... 9
- Znaczenie kwasu foliowego  
w diecie kobiet ..... 10
- Bajki terapeutyczne pomogą  
dziecku ..... 11
- Parabeny – fakty i mity ..... 13

## ■ KURACJE NATURALNE

- Joga dla początkujących ..... 15
- Sauna – charakterystyka  
zabiegów i jej wyposażenie ... 16
- Profilaktyka nowotworowa .... 18
- Kwiat fiołka wonnego ..... 20
- Fitoterapia w żyłkach  
kończyn dolnych ..... 22
- Nalewka mniszkowa ..... 24
- Wątroba  
– fabryka organizmu ..... 25

## ■ LEKI NATURALNE

- Suplementacja diety dla osób  
po COVID-19 ..... 27

## ■ ŻYWNOŚĆ

- Produkty tradycyjne  
i regionalne ..... 29

## ■ Z HISTORII MEDYCyny

- Pomiędzy kociołkiem  
a laboratorium ..... 30
- Książd Kluk, zioła  
i muzealny ogród ..... 31
- Rośliny Farmakopei Polskiej  
i Europejskiej ..... 34