

SPIIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Warzywa i owoce są cenne dla zdrowia!	4
Jak zregenerować włosy po koronawirusie?	6
Jelitowa mikrobiota a nasza psychika	7
Przedawkowanie aspiryny	10
Grillowane warzywa	12
Kamica żółciowa i jej przyczyny	13

■ KURACJE NATURALNE

Czym się różnią odmiany marihuany medycznej od innych	15
Gorzkie zioła na słodki problem	17
Pielęgnacja cery trądzikowej	18
Floroterapia. Kwiat milinu	20
Fitoterapia obrzęków	21
Nalewka jeżynowa	23
OWIES – zboże dla zdrowia	24

■ LEKI NATURALNE

Właściwości zdrowotne drzewa truskawkowego	26
Brzoza brodawkowata dla zdrowia i urody	27

■ ŻYWNOŚĆ

Grzyby shiitake i ich właściwości prozdrowotne	29
Moc polskiej papryki!	30

■ Z HISTORII MEDYCYNY

Adolf Mateusz Gąsecki i jego proszki z kogutkiem	31
Henri Leclerc	33
Rośliny Farmakopei Polskiej i Europejskiej	34