

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Domowe sposoby na odporność	4
Zioła na rozgrzewkę i dobry nastrój	5
Apiterapia w praktyce	7
Uzależnienie od leków – co to jest i jakie ma skutki?	10
Zmień swoje życie!	12
Sport – naturalny lek w walce ze stresem	14
Z roku na rok coraz bardziej ślamazarni	15
Szermierka sportem promującym zdrowie	17

■ KURACJE NATURALNE

Zastosowanie octu	18
Stymulacja odporności organizmu	20
Floroterapia. Kwiat goździkowca korzennego	22
Terapia blizn po operacjach chirurgicznych	24
Cynamonówka	26
Ból głowy – terapia medyczną marihuaną	27

■ ŻYWNOŚĆ

Marchew w diecie człowieka	29
----------------------------	----

■ LEKI NATURALNE

Dlaczego jesienią warto jeść orzechy?	31
--	----

■ Z HISTORII MEDYCYNY

Surowce kosmetyczne od starożytności do nowoczesności	32
Rembertus Dodonaeus	34