

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Poranek czempiona	4
Zioła na rozgrzewkę i dobry nastrój	6
Masaż twarzy	9
Poznaj depresję, poznaj siebie	10
Hałas a zdrowie	12
Leczenie uzależnienia od dopalaczy	14
Choroby dziąseł? To może być cukrzyca!	15
Jak prawidłowo czesać włosy?	17

■ KURACJE NATURALNE

Warzywa korzeniowe w diecie cukrzycowej	19
Zaparcia	20
Floroterapia. Kwiat niezapominajki	21
Nalewka świerkowo-jodłowa	23
Szafran przyprawa na wagę złota?	24
Rośliny Farmakopei Polskiej Woniawiec balsamowy	25

■ ŻYWNOŚĆ

Kolor warzyw i owoców a zdrowie	26
Oleje tłoczone na zimno	28
Rtęć w środowisku i w żywności	29
Bocznik ostrygowaty	31
Radziwiłłowie herbu Trąby Historia od kuchni	32

■ Z HISTORII MEDYCyny

Moździerz apteczny najlepszy przyjaciel aptekarza	34
---	----