

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Rozgrzewające zabiegi sposobem na jesienną chandrę	4
Udzielanie pierwszej pomocy a prawo	5
Sposoby na odciski i pęcherze na stopach	7
Przebieg procesu starzenia	8
Więzi i relacje między opiekunem, a osobą chorą przewlekle	10
Dodatki pochodzenia roślinnego w karmach dla psów	12
Lagoterapia – pupil domowy	13
Olej z rokitnika – źródło kwasów tłuszczowych	15
Czy warto jeść kiełki?	16
Czym słodzić?	17
Opakowanie – źródło informacji o produkcie	19

■ KURACJE NATURALNE

Zioła wiosny	20
Jak pozbyć się metali ciężkich z organizmu?	23
Kwiatostan pęcherznicy	24
Nalewka malinowa	25
Rośliny Farmakopei Polskiej – Aloes	26

■ ŻYWNOŚĆ

Szpinak: fakty i mity	28
A może zupa z pokrzyw?	29

■ Z HISTORII MEDYCyny

Walafriid von der Reichenau, zwany Zezowatym	30
Rośliny lecznicze w sztuce XV i XVI wieku	31