

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Prawidłowe oddychanie	4
Czy chodzenie boso jest zdrowe?	7
Leki – krótka instrukcja obsługi	8
Sprawdź swoje prawa w opiece zdrowotnej	10
Jak radzić sobie na siłowni i basenie, kiedy mamy wadę wzroku?	12
Fajka wodna – niedoceniane zagrożenie	14
Platforma polski e-bazarek	16
Mobbing w szkole – charakterystyka problemu	17
KOT– domownik za czy przeciw	18

■ KURACJE NATURALNE

Marokańskie złoto – skarb, który trzeba chronić	21
Z zielarskich podróży – Oliwnik wąskolistny	23
Zioła i przyprawy na depresję	26
Naturalne produkty korzystne w chorobach układu sercowo-naczyniowego i stawów	27
Floroterapia. Kwiat wiązu	29
Nalewka mniszkowa	31
L-karnityna – mało znane oblicze	32
Rośliny Farmakopei Polskiej Grzebyk dwuzębny	34

■ ŻYWNOŚĆ

Pierwszy kuchmistrz ostatniego króla	35
--------------------------------------	----

■ Z HISTORII MEDYCyny

Albrecht von Haller	37
---------------------	----