

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

Kiedy znamię staje się niebezpieczne?	4
Bakteriofagi mogą być skuteczne i bezpieczniejsze od antybiotyków	6
Glutaminian sodu – co warto wiedzieć o tej substancji	9
Poezja ma większą moc niż myślisz	11
Śmiech – silny lek dostępny bez recepty	13
Styl uczenia się kluczem do skutecznej edukacji	15
Rokitnik w kosmetyce	16

■ KURACJE NATURALNE

Wino babkowe	17
A może warto posadzić Gynostemnę?	18
Kwiat maku w fitoterapii	24
Fitoterapia w SIBO	21
Z bonifraterskiego kaptura	23
Pomarańcza bergamota	25
Rośliny Farmakopei Polskiej – Aloes	27

■ ŻYWNOSĆ

Król wiosny – polski pomidor	28
Czereśnie czy wiśnie ich właściwości zdrowotne	29
Cukier - niezwykle zastosowania poza kuchnią	32
Dlaczego warto jeść jadalne kwiaty?	33

■ Z HISTORII MEDYCyny

Leonard Fuchs	34
---------------	----