

SPIS TREŚCI

■ PORADY PRAKTYCZNE

- Czy mleko jest bezpieczne?
– nietolerancja kazeiny 4
- Jak dbać o ranę po ekstrakcji
zęba? 6
- Chandra a depresja,
jakie są różnice 7
- Wypalony uczeń 9
- Pies najlepszym przyjacielem
człowieka? 11

■ KURACJE NATURALNE

- Antyoksydanty w olejach
z roślin zielarskich 13
- Olejki eteryczne
– na co pomagają
i jak je stosować 16
- Otyłość inicjuje stan zapalny 18
- Floroterapia.
Kwiat dziewanny 20
- Cydr jabłkowy 22
- Zioła – kosmetyki naturalne
w pielęgnacji skóry 23
- Oksymel? Cóż to takiego? 25
- Czosnek niedźwiedzi i miód,
składniki wzmacniające
organizm 27

■ ŻYWNOŚĆ

- Zbuduj odporność...
z czosnkiem naturalnie 29
- Sernik wczoraj i dziś 30

■ Z HISTORII MEDYCYNY

- Zasługi Johanna Georga
Dragendorff 32
- Sproszkowana
cebula czosnku 33

