

# SPIS TREŚCI

## ■ PORADY PRAKTYCZNE

- Zalecenia żywieniowe  
po zabiegu operacyjnym  
usunięcia pęcherzyka  
żółciowego 4
- Być tu i teraz,  
czyli jak nie wpaść  
w sidła FOMO 6
- Choroba lokomocyjna  
– jak przygotować się  
do podróży? 8
- Bungee fitness,  
kalistenika i trening EMS 10
- Wpływ tekstyliów  
na środowisko 11
- Grzyby lecznicze 12

## ■ KURACJE NATURALNE

- Ziołowe kiszonki 15
- Zioła w pielęgnacji włosów 18
- Floroterapia.  
Kwiat hiacyncu 20
- Nalewka anyżowa 22
- Apiterapia – zdrowie  
prosto z ula 23
- Uprawa wybranych  
roślin miododajnych 24

## ■ ŻYWNOŚĆ

- Żelatyna  
– naturalna substancja  
o wszechstronnych  
właściwościach 28
- Wiosenne potrawy  
z chwastów-ziół 29

## ■ Z HISTORII MEDYCyny

- Rośliny Farmakopei Polskiej 32
- Adam Lonitzer  
– przyrodnik i lekarz 33