

Spis treści

Medycyna naturalna

Różeniec górski – cenny adaptogen ze Wschodu	6
Pamięć i koncentracja	8
System immunologiczny – strażnik naszego życia i zdrowia	10
Kilka kroków, by przyspieszyć metabolizm	12
Naturalne sposoby na podniesienie odporności organizmu	14



Naturalne sposoby, jak nie dać się jesieni	16
Jak wzmocnić odporność odpowiednim jedzeniem	18
O rokitniku i atopowym zapaleniu skóry	20
Naturalnie dla serca: Zalecenia żywieniowe w nadciśnieniu tętniczym	21
Powakacyjni niechciani goście – pasożyty i bakterie	24
Konopie na ból głowy	26



Konopna apteczka dla każdego	28
Aspiryna czy wierzba	30
Pytania do dietetyka: Po co dieta?	32
Co z tą służbą zdrowia?	34
Długowieczność, czy istnieje? – cz. 2	36

Zasady zdrowego życia	40
Aromaterapia – sposób na zdrowie i pokonanie jesiennej chandry	42
Acerola – kopalnia witaminy C	43



Naturalna żywność

Szczypta zdrowych przypraw prosto z lasu i łąki	44
Królewski miód spadziowy	46



BIOLIT w harmonii z przyrodą. Naturalne metody leczenia stresu	48
Brahmi – naturalne wsparcie dla naszego umysłu	51
Encyklopedia minerałów: Diament	52
Maca – superżywność Inków	54



NADH – szczepionka na starość?	56
Encyklopedia ziół: Bodziszek cuchnący	58
Miód manuka dla układu pokarmowego	59

Zdrowy mózg – zdrowe ciało. Adaptogeny przyszłością suplementacji	60
Witamina D – z czym to się je?	62
Z natury doskonałe	64
We wrześniu jest już koniec!	66
Opinie klientów: Yerba mate	69

Suplementacja

Witamina B12: od zmęczenia do miażdżycy	70
Niezbędny kwartet witaminowy dla każdego na jesienną słońce	72
Encyklopedia witamin	74
Ashwagandha – naturalny sposób na redukcję stresu i obniżenie poziomu kortyzolu	75



Kurkuma na choroby	76
Plaga niedożywienia a brzuchy pełne. Quo vadis ludzkość?	78
Słodysz z liścia stewii kontra wspólnotowe prawo żywnościowe	80
Herbatki funkcjonalne na różne dolegliwości	81

W gronie kobiet

Jak być pewną siebie?	82
Ciekawe nowości	85
Mental fitness	88



Mama i dziecko

Kamienie milowe2	90
Czy można wychować dziecko bez antybiotyków?	92
Liście maliny dla każdej kobiety	95



Prebiotyczne kosmetyki	96
Gorączka	98

Naturalne kosmetyki

Kosmetyki – moda czy zdrowa chęć dbania o siebie	100
Peeling do ciała	102



Naturalne życie

Materiały przyjazne dla naszej skóry	104
Ogród przyjazny pszczołom	106

Przepisy 108

Kącik księżniczki

Księżniczka Przemądrzała	111
--------------------------	-----

Sport i Relaks

Ahimsa – praktykuj łagodność	113
------------------------------	-----