

SPIS TREŚCI

OCET JABŁKOWY DLA ZDROWIA	7
Przeciwwskazania	11
Przepis na domowy ocet jabłkowy	16
Najlepsza profilaktyka	17
APITERAPIA – LECZENIE PRODUKTAMI PSZCZELIMI	19
Miód	22
Ziołomiody a miód	24
Propolis	28
Pylek kwiatowy (pszczeli)	32
Mleczko pszczele	36
Pierzga	38
Jad pszczeli	39
OLEJ LNIANY W TERAPII DR JOANNY BUDWIG	41
Badania dr Joanny Budwig	44
Oczyszczająca dieta dr Budwig na bazie oleju lnianego	46
Zalecenia dr Budwig dotyczące prawidłowego odżywiania	49
Stanowisko współczesnej nauki	50
ZAPOMNIANY OLEJ RYCYNOWY	53
GLINKA LECZNICZA (ARGILLOTERAPIA)	59
Rodzaje glinek	62
Jak stosować glinę?	64
KAPUSTA ZNANA I NIEZNANA	75
Sok z kapusty	77
Kapusta świeża i kiszona	79
Cenne liście kapusty	80
ZIOŁA SZWEDZKIE	91
Na co pomogą zioła szwedzkie?	94

PRZYPRAWY, KTÓRE LECZĄ	97
Anyż	99
Bazylia	100
Cynamon	100
Cząber ogrodowy	101
Estragon.....	102
Gorczyca	103
Goździki	104
Imbir	105
Jałowiec	106
Kminek	108
Kolendra	109
Koper.....	110
Lubczyk	110
Majeranek	112
Pieprz.....	112
Tymianek	113
Wanilia	114
 O AUTORCE.....	 115
 STREFY REFLEKSYJNE	 116

