

Spis treści

Zioła zamiast tabletek przeciwbólowych	9
Wierzba - gdy dokucza ból	12
Wiązówka błotna - bezpieczny sposób na ból	21
Ziółowy sposób na migrenę	29
Złocien maruna - nadzieja w leczeniu migreny	30
O odporność organizmu trzeba zadbać z głową	37
Jeżówce purpurowej można naprawdę zaufać	40
Chore zatoki	49
Czy istnieje skuteczny lek na katar?	54
Gorączka nie zawsze jest wrogiem	61
Lipa - lek nr 1 w gorączce	62
W gorączce nie ma jak malina	65
Przeziębienie i grypa - nie daj się oszukać	70
Z grypa nie ma żartów!	80
Czosnek i propolis niezastąpione w grypie	86
Ile jest szkodliwej chemii w syropach przeciwkaszlowych?	89
Co może zdziałać zwykły burak?	90
Nasze prababki wiedziały, co dobre	94
Babka lancetowata - nieprzemijająca popularność w leczeniu kaszlu	100
Co natura zaleca na ból gardła?	104
Spróbuj leczyć alergie naturalnymi sposobami	109

- Olej z wiesiołka pomaga przy alergii 111
- Warto sięgać po olej z nasion czarnuszki 114
- Jak bezpiecznie i skutecznie zapobiegać zawałowi
serca i udarowi mózgu? 118
- Jedz dużo cebuli, a uchronisz się przed zawałem
serca i udarem mózgu! 126
- Objawy klimakterium pod kontrolą 130
- Koniczyna łukowa skutecznie łagodzi objawy
klimakterium 132
- Zioła łagodzące objawy okresu klimakterium według
receptury prof. Aleksandra Ożarowskiego 136
- Zakażenia dróg moczowych 138
- Żurawina w trosce o układ moczowy 139
- Gdy dokucza zgaga 144
- Brak apetytu 149
- Jak zaradzić bieguncce? 154
- Borówka czernica (czarna jagoda)
– s.o.s. przy bieguncce 157
- Zaparcia 160
- Jeśli witaminy – to wyłącznie naturalne 166
- Owoce róży dzikiej – naturalna multiwitamina
dla wszystkich 169
- Porzeczka, porzeczka, jeszcze raz czarna
porzeczka! 174