

# W tym numerze:

## NOWOŚCI BRANŻOWE

- 6 Aktualności w medycynie holistycznej

## FITOTERAPIA

- 8 Naturalne sposoby odstraszenia insektów. Część II – wszy, pchły, pluskwy  
14 W czym i jak rozcieńczać olejki eteryczne  
22 Praktyczne wykorzystanie ziół w diabetologii  
38 Naturalne metody wspierania potencji  
45 Właściwości lecznicze dzikich roślin jadalnych okresu jesieni –  
wspieranie odporności  
48 Wspomaganie regeneracji skóry, włosów i paznokci  
za pomocą doustnych wyciągów roślinnych  
53 Zioła o działaniu przeciwzakrzepowym  
61 Prozdrowotne właściwości rokitnika zwyczajnego (*Hippophaë rhamnoides* L.)

## POSTĘPOWANIE W JEDNOSTKACH CHOROBYCH

- 28 Endometrioza – bolesny problem współczesnych kobiet

## NATUROTHERAPIA KOBIET

- 33 Stosowanie ziół przez kobiety ciężarne – bezpieczne ziołolecznictwo

## DIETOTERAPIA

- 18 Żywnienie w trakcie i po COVID-19  
58 Boczniaki ostrygowate (*Pleurotus ostreatus*) w diecie –  
jak wspomagają zdrowie  
66 Prozdrowotne właściwości truskawek

## MEDYCYNA WSCHODU

- 70 Moksa w nawracających przeziębieniach układu oddechowego

## NATUROTHERAPIA KLINICZNA

- 77 Pierwsza linia obrony – co warto wiedzieć o odporności śluzówkowej  
85 Fitoterapia Hashimoto i niedoczynności tarczycy w ujęciu klinicznym