

W tym numerze:

NOWOŚCI BRANŻOWE

- 6 Aktualności w medycynie holistycznej

NOWE KIERUNKI NATUROTERAPII

- 8 Ekoterapia – w poszukiwaniu równowagi i uzdrowienia
- 68 Wpływ kwasu masłowego na organizm człowieka

FITOTERAPIA

- 14 Zioła krzemionkowe
- 20 Zioła na wrzody żołądka
- 62 Składniki odżywcze o działaniu przeciwzapalnym

POSTĘPOWANIE W JEDNOSTKACH CHOROBYCH

- 26 Kąpiele solankowe w chorobie zwyrodnieniowej
- 45 Poprawa gospodarki węglowodanowej i wrażliwości na insulinę z wykorzystaniem związków roślinnych
- 49 Zaburzenia lipidowe a choroby sercowo-naczyniowe – dietoterapia i dietoprofilaktyka

MYKOTERAPIA

- 31 *Inonotus obliquus* (chaga) gatunek o udokumentowanych właściwościach leczniczych czy jedynie stosowany zwyczajowo w medycynie ludowej?

NATUROTERAPIA KOBIEC

- 38 CBD – bolesne miesiączki i łagodzenie bólu w innych schorzeniach ginekologicznych u kobiet

DIETOTERAPIA

- 42 Dieta ketogeniczna w chorobie Hashimoto
- 72 Dłaczego kiełki są zdrowe
- 75 Łuszczyca – wskazówki dietetyczne
- 78 Zboża i walory ich świeżego mielenia

PIELĘGNACJA Z NATURY

- 55 Hydrolaty – fitowody dla ochłody

MEDYCYNA WSCHODU

- 58 Mięśniaki macicy i torbiele jajników – spojrzenie tradycyjnej medycyny chińskiej