

DO PRZECZYTANIA

Kuchnia polska inaczej…………...30

DO PRZEMYŚLENIA

S³owa, które lecz± …………….....32

Z mojego obserwatorium……...33

NR 48

STYCZEŃ 2019

PORADY PRAKTYCZNE

Fa³szowanie ¿ywno¶ci………….....4

Pigu³ka gwa³tu…………………….....6

Poranny ból szyi…...……………….....8

LEKI NATURALNE

Nalewka na przeziêbienie………….....9

Floroterapia……………………….....10

Mikstury z natury……………….....12

RELACJE UZDROWIONYCH

Moja droga do zdrowia………….....14

KUACJE NATURALNE

Zio³olecznictwo w pediatrii (3)…...16

Zio³a na chorobê wrzodow±……...18

Zimowa ochrona skóry………….....20

Niezbêdnik zielarza…………….....22

Zêby potrzebuj± relaksu…………...23

Medycyna ¶w. Hilegardy……….....24

¿YWNOCIÆ

Lecznicza pietruszka…...………...25

Co zamiast cukru..…………….....26

POD ROZWAGÊ

Podstêpne dzia³anie reklam(2)…..28

DO PRZECZYTANIA

Wzmacnianie odporno¶ci….…...30

DO PRZEMYŚLENIA .

Czasy ska¿enia(5)…………….....32

Z mojego obserwatorium……...33

NR 47

PA-DZIERNIK 2018

PORADY PRAKTYCZNE

Obrona przed agresj± (3)………..4

Krêgos³up podczas jazdy…………6

Praca dla zdrowia…...………………...7

LEKI NATURALNE..

Floroterapia………………….....8

Mikstury z natury…………………………….....10
 Zio³olecznictwo w pediatrii (2)……12
 Nalewka je^zynowa………………………….....14
 Niezbêdник zielarza……………………….....…15

KURACJE NATURALNE

Leczenie kaszlu…………………………….....16
 Nawil^zanie skóry………………………….....18
 Medycyna ¶w. Hilegardy………………...20
 Zagro^zony wzrok ucznia.…………21
 Choroby przyzêbia………………………....22
 Korygowanie wad zgryzu…………...23
 Trening pod napiêciem……………………..…24

TYWNOIÆ

Grzybowe przepisy………………………....25

POD ROZWAGÊ

Podstêpne dzia³anie reklam……..27

DO PRZECZYTANIA

Czosnek przed³u^zã u^zycie……..30

DO PRZEMYËLENIA

Czasy ska^zenia(4)………………………...32
 Z mojego obserwatorium……..33

NR 46 LIPIEC 2018

PORADY PRAKTYCZNE

Obrona przed agresjã………………………...4
 Zio³a w kuchni (2)……………………….....6
 Rady dla biegaj±cych……………………….....8
 Wyczynowcy wegetarianie……………….10
 Deklaracja u^zycia………………………….....11
 Niezdrowe ambicje………………………....12

LEKI NATURALNE

Nalewka truskawkowa………………………....13
 Wielka moc ma³ej stokrotki.....14
 Zio³a w trêdziku………………………….....16
 Zio³olecznictwo w pediatrii…………...18
 Niezbêdник zielarza……………………….....21

KURACJE NATURALNE

Medycyna ¶w. Hilegardy………………....23
 Borelioza w pytaniach……………….....24
 Mikstury z natury..……………………….....26
 Jak byæ zdrowym na staro¶æ……….27
 Nowa metoda walki z ³ysin±………...28

POD ROZWAGÊ

Twórzmy lobby zielarskie……………....29

DO PRZECZYTANIA

¶urawina w domowej apteczce…….30

DO PRZEMYËLENIA

Czasy ska^zenia……………………….....32
 Z mojego obserwatorium…………..33

NR 45 KWIECIEÑ 2018

PORADY PRAKTYCZNE

Zio³a w kuchni………………………….....4

Jak przygotowaæ cia³o do lata……..7
Leczenie zatok…………………….....8
LEKI NATURALNE
Floroterapia……………….....10
Nalewka pokrzywowa……………....12
Niezbêdnik zielarza……………….....13
Naturalny progesteron……………...14
Teñ-szeñ ………………………….....16
KURACJE NATURALNE
Æwiczenia odstresowuj±ce………...17
Zio³a w chorobach serca……………....18
Medycyna ¶w. Hildegardy……….....20
Leczenie kana³owe...…………….....22
Dieta a uzêbienie………………….....23
YWNO;Æ
Niezbêdne bia³ka………………….....24
Uczulenie na bia³ko………………....……25
Zio³owe przepisy…………………….....27
EKOLOGIA
Korporacyjny model gospodarki (2)……28
DO PRZECZYTANIA
Zio³owe terapie w bólach reumatycznych……..30
DO PRZEMYILENIA
Czasy skażenia…………………….....32
Z mojego obserwatorium…………….....33

NR 44 STYCZEŃ 2018

PORADY PRAKTYCZNE

Przeciw przemocy…………….....……...4
Na³ogi behawioralne (2)……….....6
Nowoczesna stomatologia ……….....8
Leczenie próchnicy bez wiert³a………....9
Masaże ………………………….....10
LEKI NATURALNE
Floroterapia……………….....12
Truj±ce zio³a…………………….....14
Zdrowa ¿ywno¶æ z lasu…………….....16
Aloes - lek z natury.…………………...18
Nalewka ¿urawinowa……………….....20
KURACJE NATURALNE
Choroby uk³. moczowego (2)……....21
Menopauza (2)…………………….....……...22
Jak leczyæ katar…………………….....24
Czego potrzebuj± usta zim±.....26
YWNO;Æ
Zielona ¿ywno¶æ………………….....27
EKOLOGIA
Korporacyjny model gospodarki.28
DO PRZECZYTANIA
Zio³a na alergię…………………….....30
DO PRZEMYILENIA
Czasy skażenia…………………….....32
Z mojego obserwatorium……………..33

NR 43 PA-DZIERNIK 2017

PORADY PRAKTYCZNE

Dieta z Noblem…………….....4
Inhalacje przy tê¿niach……….....6
Nasze codzienne na³ogi………...7

Warto æwiczyæ w zimie……..11
 Masa¿e ………………………….....12
 Mleczaki z próchnic±.………...14

LEKI NATURALNE

Floroterapia………………….....15
 Nalewka trybulowa……………..17
 Niezbêdnik zielarza (3)……..18

KURACJE NATURALNE

Choroby uk³. moczowego…..20
 Menopauza…………………….....22
 Straszanie cholesterolem………24
 Zagro¿ony wzrok ucznia.…..26
 Miód jako kosmetyk…………….....27
 Je¶li chcesz schudn±æ…..…...28

ˆYWNO;Æ

Jajko najcenniejszym pokarmem..29

DO PRZECZYTANIA

Jak pokonaæ mia¿d¿ycê……..30

DO PRZEMY;LENIA

Czasy ska¿enia…………………….....32
 Z mojego obserwatorium…33

NR 42 LIPIEC 2017

PORADY PRAKTYCZNE

100 zastosowañ konopi …………………4
 Powrót do legalnych upraw……….....6
 Czy elektroniczna ksi±¿ka szkodzi…7
 Hortiterapia……………………………………8
 Masa¿ brzucha……………………………..10
 Masa¿e relaksacyjne……………………………..12

LEKI NATURALNE

Rumianek bezp³omieniowy…………...14
 Niezbêdnik zielarza………………………...16
 Z³oty owoc borówka………………………..19

KURACJE NATURALNE

Choroba Hashimoto……………………….....20
 Nalewka - wino babkowe……………………22
 Floating……………………………………...23
 Jak dbaæ o usta latem….………………………..24

ˆYWNO;Æ

Kie³kowanie nasion…………………………25
 Napoje energetyzuj±ce………………………..26
 Chleba naszego…. …………………..…. ……..27
 Stop CETA……………………………………..28

EKOLOGIA

Leki w ¶ciekach………………………………..29

DO PRZECZYTANIA

Pokrzywa………………………………..30

DO PRZEMY;LENIA

Uleczyæ ludzkie serce.………………………..32
 Z mojego obserwatorium………………………34

Z mojego obserwatorium………....33

NR 29	PA-DZIERNIK 2016	PORADY PRAKTYCZNE	
B ³ onnik………………………….....4	Antykoncepcja hormonalna ……..5	Wzrok zim±……………………….....6	
Masaż……………………….....8	KURACJE NATURALNE Kwiat dziewanny…………….....10	Owies – zboże ¶w. Hildegardy…..14	
KURACJE NATURALNE Jak postępować ze skręcon± kostk±…15	Medycyna komplementarna………….....16	Moje do¶wiadczenie z pasoytami…..18	LEKI NATURALNE
Ból korzonków……………………….....20	Rozgrzewaj±cy imbir……………………21	Nalewka imbirowa……………………..22	Ocet jab³kowy………………………...23
YWNOSÆ Odpustowa pu³apka………………………25	Przek±ski w pracy………………………..26	Kulinarne na³ogi………………………....27	Proste atrakcyjne dla go¶ci………28
NATURALISCI Maria Treben…………………………29	DO PRZECZYTANIA	Zdrowie w zasięgu ręki…………31	DO PRZEMYŚLENIA
Umiarkowanie w jedzeniu………………………32	Z mojego obserwatorium………33		

NR 38 LIPIEC 2016

Dieta dla zdrowia- przepisy………….....4	Czasem wystarczy postawiæ bañki(2)...6	Kierowco, dbaj o oczy…………………….....9	Masaż – rodzaje, przeciwwskazana……..10
Floroterapia……………………….....12	Naturalne witaminy…………………….....14	Chrzan – ogrodowy antybiotyk…………...16	Nalewka miętowa…………………….....18
Orkisz a celiakia……………………….....19	Usuwanie plam starczych…………………….....21	Na pomoc s³abnej pamiêci…………………….....23	Zdrowe usta…………………….....25
K³opotliwa opryszczka……..………………….....26	Leczenie opryszczki…………………….....27	Zdrowie na si³ê……………………….....28	Nowa piramida zdrowego żywienia……..29
Ulubione ¶w. Hildegardy…………….....31	Przyczyna wielu chorób…………………….....32	Z mojego obserwatorium………….....33	

NR 37 KWIECIEŃ 2016

PORADY PRAKTYCZNE

Wystarczy postawiæ bañki…………..4	Dlaczego warto karmia……………..7	Dieta dla zdrowia ……………………....9	Bajpasy albo dieta……………………...11
Masaż……………………….....12			

LEKI NATURALNE

NR 35 PAŹDIERNIK 2015

PORADY PRAKTYCZNE

Najlepsze æwiczenie dla ka¿dego...4
 Nadwaga a kręgos³up...6
 Kto dba o wzrok ...7

LEKI NATURALNE

Floroterapia ...8
 Gorzkie znaczy zdrowe...10
 Nalewka z korzenia mniszka...12
 Interakcje leków i zió³...13
 Tajemniczy olej Mumio...15

KURACJE NATURALNE

Kosmetyki DLA...17
 Borowina – "Czarne z³oto" ...18
 Orkisz leczniczy...20
 Jak pozbyæ siê zakwasów...23
 Jesieñ w kuchni...28

TYWNOIÆ

niadanie z fantazj...25
 Dietetyczne ciasteczka ...26
 Gdzie szukaæ energii i ycia...28
 Nie daj siê nabraæ...29

DO PRZECZYTANIA

Choroby cywilizacyjne s± uleczalne...30

DO PRZEMYILENIA

ChrzeŒcijanin w pracy...32
 Z mojego obserwatorium...33

PRENUMERATA...34

NR 34 LIPIEC 2015

PORADY PRAKTYCZNE

Ruch dla zdrowia...4
 Æwiczenia kręgos³upa (5)...6
 Czas wypoczynku i zagro¿eñ...8
 Aktywne lato okularników...10

LEKI NATURALNE

Floroterapia...11
 Nalewka z czarnej porzeczki...13
 Lek z dzia³ki - czarna porzeczka...14
 Rokitnik nie taki zwyczajny...16

KURACJE NATURALNE

Zio³a w leczeniu boreliozy...18
 Lato w kuchni...20
 Naturalne leczenie kandydozy...21
 Dieta w grzybicy...22
 Pokona³am Candidê...23
 JeŒli siê nie dba...24
 Post ¶w. Hildegardy...25

TYWNOIÆ

Jak przytyæ od wody ..……….....27
 Mro¿onki jako dodatek…………....28

EKOLOGIA

Uwaga na pestycydy..………….....29

DO PRZECZYTANIA

Znany i nieznan o. Klimuszko…31

DO PRZEMYŹLENIA

Kochaæ niebo………………………….....32

Z mojego obserwatorium.....33

PRENUMERATA…….....34

NR 33 kwiecieñ 2015

PORADY PRAKTYCZNE

Szanujmy chwasty………....………4

Æwiczenia krêgos³upa.………………...6

Objawy dro¿d¿ycy….…………………..8

Dopalacze.……………………….....10

Zabójcza pigu³ka.…………………...12

LEKI NATURALNE

Orzechówka…………………….....13

Floroterapia…………………….....14

Lek z dna morza.…………………..16

Leki roŹlinne przeciw paso¿ytom...18

KURACJE NATURALNE

Sauna nie dla ka¿dego………....21

Wiosna w kuchni.………………...22

Topinambur………………..……...23

Naturalne Źród³a witamin……...25

Leczenie reumatyzmu.. ……...28

TYWNOŹIÆ

Kefir – leczniczy napój...…....30

DO PRZECZYTANIA

Co robiæ, by twoje dziecko dobrze jad³o.. 31

DO PRZEMYŹLENIA

Mi³oŹæ do ojczyzny……………...32

Z mojego obserwatorium…...33

PRENUMERATA……….....34

NR 32 styczeñ 2015

PORADY PRAKTYCZNE

Czy t³uszcz s³u¿± zdrowiu.………4

G³odówka lecznicza.……………….....6

Æwiczenia krêgos³upa………………....8

Dopalacze.…………………….....10

Adrenalina……………………….....12

LEKI NATURALNE

Najprostszy lek – woda.………27

Zmiana nawyków daje efekty…28

Letnie sa³atki………………..………30

DO PRZECZYTANIA

Mama, tata strat….………………31

DO PRZEMY!LENIA

Mi³o¶æ do chorych……………….….…32

Z mojego obserwatorium……..33

PRENUMERATA………….....34

NR 29 kwiecień 2014

PORADY PRAKTYCZNE

Leczmy si³e sami.…….…....4

Jak unikn³æ mia³d³ycy…..6

Zadbaj o kr³gos³up….….…8

Zdrowy sen.…….……….....10

Ramy do „Raju”………...…11

LEKI NATURALNE

Pierwiosnek……………...12

Winko melisowe…………15

Co to s³ probiotyki……..16

Brzozowe d³ary…………..18

KURACJE NATURALNE

Pierwsze kroki z mukowiscydoz³…..20

Zdrowie wg ¶w. Hildegardy……...…..22

Kosmetyki z kuchni…………. ….....26

YWNOIÆ

Warto wiedzieæ…………………….28

Zmiana nawyków………………….28

Uwaga na ple¶nie………………….30

DO PRZEMY!LENIA

Rola ojca w Ÿyciu dziecka……….31

Mi¶o¶æ w ma³ej eñstwie……. ……….32

Z mojego obserwatorium….....33

PRENUMERATA………….....34

Nr 28 Styczeñ 2014

PORADY PRAKTYCZNE

Doniczkowi dobroczyñcy…. ….4

Ha³as uszkadza s³uch……..…….6

Karmienie piersi±……………….8

Pies-przewodnik………. …….....10

Bramy do Raju……………….....12

LEKI NATURALNE

Nalewka…………. ….....14

Floroterapia………….....16

Sok brzozowy……….....18

Probiotyki………….....20

KURACJE NATURALNE

Depresje…………….....22

Kosmetyki z kuchni….....24

PORADY PRAKTYCZNE

Naturalne środki przeciwbólowe...4
 Jak niebezpieczni sa lekarze...7
 Przeciw komarom...9
 Jedzmy jabłko...10
 Upiększaj i uszkodz...12
 Owocowe maseczki...14
 Bramy do "Raju"...15

LEKI NATURALNE

Nalewka rokitnikowa...17
 Floroterapia - Łuskiewnik...18
 Czarnuszka...20

ŹYWNOSĆ

Topinambur...22
 Pokarm może być trucizną...23
 Sódzik...21
 Twarda woda służy zdrowiu...24
 Udany eksperyment...26

EKOLOGIA

EM -...29

NATURALIŚCI

prof. A. Ożarowski...30

DO PRZECZYTANIA

Jeżeli byś...32

DO PRZEMYSŁOWANIA

Z mojego obserwatorium...33

PRENUMERATA...34

NR 25 KWIECIEŃ 2013

PORADY PRAKTYCZNE

Naturalne środki przeciwbólowe...4
 Prawda o dietach cud...6
 Upiększaj i uszkodz...9
 Chleb w dietetyce...11
 Relacje uzdrowionych...13
 Amfetamina...15

LEKI NATURALNE

Nalewka hyzopowa...17
 Forsycja - ozdobne ziółko...18
 Dzika róża...18
 Balsam Jerozolimski...20
 Łuskiewnik...22

ŹYWNOSĆ

Skąd minerały w wodach...24
 Nowalijka z doniczki...26
 Udany eksperyment...27

EKOLOGIA

EM w domu i ogrodzie...28

NATURALIŚCI

Aleksander Ożarowski...30

DO PRZECZYTANIA

Ekologiczna apteczka warzywna…32

DO PRZEMYŚLENIA

Z mojego obserwatorium………...33

PRENUMERATA…………….....34

NR 24 STYCZEŃ 2013

PORADY PRAKTYCZNE

Moda albo zdrowie………………….....4

Upiększaj± i szkodz±…………………...…6

Niebezpieczny fluor.………………….....8

Dlaczego je¶æ ¿ywno¶æ ekologiczn±…10

Bramy do „Raju”..………………………..... 12

Zespó³ jelita nadwra¿liwego……..... 14

Nie tylko dla gospodyñ……………..... 15

LEKI NATURALNE

Floroterapia……..………………..... 16

Dzika ró¿a ………………………..... 18

Nalewka bursztynowa ……….....20

Nalewka czosnkowa……………….....22

Wody lecznicze (2) ……………….....23

Balsam jerozolimski……………….....25

¿YWNOSTWA

Soki …………..……………………….....27

EKOLOGIA

EM w domu i ogrodzie…….…………...28

NATURALIŚCI

prof. Jan Muszyñski ………..……..30

DO PRZEMYŚLENIA

o. Albin Sroka wspomnienie .…..32

Z mojego obserwatorium………...33

PRENUMERATA…………….....34

NR 23 PAŃDZIERNIK 2012

PORADY PRAKTYCZNE

Toksycznos¶æ kosmetyków………..4

Uroda a dieta…….……………….....6

Gdy brakuje ¿elaza………………...8

Bramy do „Raju”..…………………... 10

NATURALNE KURACJE

Po¿egnaj zgagê……………….... 13

Naturalne sposoby na zgagê…..14

Przestañ chrapaæ……………….……15

Ró¿aniec leczy………………..... 16

LEKI NATURALNE

Nalewka any¿owa………..... 17

Witaminowa ró¿a……………….... 18

Floroterapia ………………..... 19

TWNO:Æ

- Wody lecznicze... 20
 Przepisy z dyni... 22
 Dynia i pestki... 23

EKOLOGIA

- Rakotwórcze drewno... 26

NATURALICI

- dr M. Gerson (3) ... 28
 Wspomnienie Z. Przybyłaka... 30

DO PRZEMYLENIA

- Blisko tajemnicy... 32
 Z mojego obserwatorium... 33

PRENUMERATA... 34

NR 22 LIPIEC 2012

PORADY PRAKTYCZNE

- Marsz po zdrowie... 4
 Zio³a i my... 6
 Jak przestaæ paliæ... 8
 Prawid³owe oddychanie... 9
 Relacje uzdrowionych... 10
 Bramy do "Raju" ... 12

NATURALNE KURACJE

- Grzybice... 14

LEKI NATURALNE

- Floroterapia... 17
 Nalewka aloesowa ... 19
 Na zdrowie dzika ró¿a ... 20
 Grzyby shitake... 22
 Herbatki dla zdrowia... 23

TWNO:Æ

- Rewelacje dr Campbella ... 24
 Zakwaszenie... 25
 Jaka woda dla kobiet w ci±¿y... 26
 Ekogala 2012... 28

EKOLOGIA

- Sztuczna trawa... 29

NATURALICI

- Dieta dr Gersona... 30

DO PRZEMYLENIA

- Ojczyzna... 32
 Z mojego obserwatorium... 33

PRENUMERATA... 34

NR 21 KWIECIEŃ 2012

PRENUMERATA…………….....34

NR 18 LIPIEC 2011

PORADY PRAKTYCZNE

- Żywność ekologiczna i zdrowie…4
- Relacje uzdrowionych…………….....6
- Alkoholizm w rodzinie…...………..8
- Zbierajmy zioła………..…………………..9

NATURALNE KURACJE

- Można zapobiec skoliozie………..10
- Proste sposoby………………………..13

LEKI NATURALNE

- Co zawiera ziarno pszenicy.…14
- Floroterapia (3)……………………….15
- Malinowy lek…………. …………..18
- Nalewka z kózka.…………………..19
- Królowa chińskich ziół……………20
- „Zioło nieśmiertelności”…………..21

ŻYWNOCI

- Uważaj co pijesz……………………….23
- Mineralna czy kranówka……………25
- Babskie jady……………………………..26
- Zdrowa czekolada……………………..27

EKOLOGIA

- Jest w czym wybierać.……………26
- Bezcenne nasiona……………………….29

NATURALIŚCI

- Dr Budwig……………………….30

DO PRZEMYŚLENIA

- Wycisza się……………………………32
- Z mojego obserwatorium……………………33

PRENUMERATA……………...34

NR 17 KWIECIEŃ 2011

Spis treści

PORADY PRAKTYCZNE

- Kozie mleko……………………….....4
- Gdy dokuczają obrzęki…………………...6
- Odczulanie diety ………………….....8
- Odpowiednie gotowanie.…………………...10
- Postawa chodu uczuciowego...11
- Nie tylko dla gospodyń…………………....12

NATURALNE KURACJE

- Nieodność jest uleczalna……………………...13

NATURALNE KURACJE

Dotykanie choroby………4
 Domowe sposoby………..8

PORADY PRAKTYCZNE

Nie daj siê alergii ………9
 Cellulitowi powiedz stop…11
 Wiara i léki……..... 12
 Relacje uzdrowionych……13

LEKI NATURALNE

Zio³a na wétrobé…………14
 Nalewka z dziewanny ……17
 Jad pszczele………………..18
 Ćeń-szeń z ogrodu…………21

TYWNO:Æ

Czerwone buraki… ………23
 Olej lniany……………..…25

EKOLOGIA

Percy Smeiser……………27
 Europa siê buntuje………..28

NATURALI:CI

Kinga Wiéniewska-Roszkowska (3)…29

DO PRZEMY:LENIA

Insulina …………31
 S³ońce cz³owieczego rodu…32
 Z mojego obserwatorium…33

PRENUMERATA………………34

NR 14 LIPIEC 2010

PORADY PRAKTYCZNE

Naturalne na migrené …………4
 Inne sposoby na böle göowy……5
 Kuracje w domowym SPA….....6
 Proste sposoby na röżne dolegliwoéci…9
 Postawa samolubna…….....10
 Nie daj siê alergii………………11

NATURALNE KURACJE

Wétroba nie jest z éelaza………13
 Zio³a na wétrobé ……………..15
 Mleczko pszczele……………..19

TYWNO:Æ

Nie tylko dla gospodyń…………23
 Jab³ka i aronia….……………… ……24
 S³odkie i zdrowe éydzie..…………26

NATURALI:CI

Kinga Wiéniewska-Roszkowska (2)
 Lecznicze g³odöwki…………….…28

EKOLOGIA

Argumenty przeciw GMO…………30

DO PRZEMY:LENIA

Ws³uchaæ siê i przeçyæ…………32
Z mojego obserwatorium……….33

PRENUMERATA…………….34

NR 13 KWIECIEÑ 2010

PORADY PRAKTYCZNE

Przed czym chronić szczepienia…4
Nie daj siê alergii………….....7
Logopeda radzi………………….9
Grunt to uwierzyc w siebie.....10
Wiara i pokora………………….13

LEKI NATURALNE

Cz±ber………………………14
Propolisowe recepty……………16
Guarana………………………19

NATURALNE KURACJE

Codziennie zió³ka………………21

YWNOSIÆ

Otręby………………………23
Babskie jado…………………….26

NATURALISCI

Kinga Wiñniewska-Roszkowska (1)…28

EKOLOGIA

Zió³owy ogród………………29
Król jest nagi……………………31

DO PRZEMYLENIA

Na³ęczowskie refleksje……………32
Z mojego obserwatorium………….33

PRENUMERATA…………….34

NR 12 STYCZEÑ 2010

PORADY PRAKTYCZNE

Chore mleko………………….4
Wzmacnianie odporno¶ci……….....7
Jak pokonaæ bezsenno¶æ (2)…….9
Wizyta u logopedy…………….12
Zawiedzione nadzieje………….13

NATURALNE KURACJE

Z³e i dobre zapachy…………….15

LEKI NATURALNE

Ropa naftowa jako lek………….17
Propolis……………………19
Diabelski pazur……………….21

YWNOSIÆ

Odçywanie w trzecim wieku……23
Niezdrowe smako³yki ………….26

NATURALISCI

Apolinary Tarnawski (3).....28

EKOLOGIA

Rocznica patrona ekologów.....30

DO PRZEMYŚLENIA

Starożytność.....32

Z mojego obserwatorium.....33

PRENUMERATA.....34

NR 11 PAŹDZIERNIK 2009

PORADY PRAKTYCZNE

Dobra margaryna i zły cholesterol.....4

Jak pokonać bezsenność.....7

Postawa ciężej negacji10

NATURALNE KURACJE

Pies terapeutyczny.....12

Bieg po zdrowie.....14

Relaksacja dotleniająca.....15

LEKI NATURALNE

Niedoceniane ziele.....16

Morwa biała.....18

Olejek z drzewa herbacianego.....19

Leki z pszczołej apteki – pyłek i pierzga.....20

Domowe sposoby na różne dolegliwości.....22

Sposób na piękne włosy.....23

ŹYWNOSĆ

Oliwa z oliwek.....24

Najlepsze do zup, bigosu, pizzy.....25

Nie tylko dla gospodyń.....26

NATURALIŚCI

dr Apolinary Tarnawski (2).....27

EKOLOGIA

Tajemniczy świat grzybów.....29

DO PRZEMYŚLENIA

Więcej wódek nas.....32

Z mojego obserwatorium.....33

PRENUMERATA.....34

NR 10 LIPIEC 2009

PORADY PRAKTYCZNE

Podstawa życia i zdrowia4

Woda wodzie nierówna.....6

Rady dietetyka.....7

Jadłospis dla dbających o linię.....8

Postawa lekarza o byt.....9

Osteoporoza.....10

NATURALNE KURACJE

Dieta przy osteoporozie.....11

LEKI NATURALNE

Aronia – bogactwo witamin..12
 Zio³a w leczeniu chorób prostaty…13
 Czy pokrzywa tylko parzy…….16
 Miód………………………..17
 Kuracje z ula……………………..19
 Wszechstronny miód…………..20

YWNOIÆ

Ńród³o leczniczej wody w domu.21
 Ekogala 2009………………..22

NATURALIICI

Dr A. Tarnawski – pionier przyrodolecznictwa…24

EKOOGIA

Sk±pani w toksynach……………26
 GMO……………………….28
 Gorzka s³odycz stewie…………..29

DO PRZEMYILENIA

Medytacyjny fa³sz………………31
 Owoc ziemi i r±k ludzkich……...32
 Horoskop prawdê ci powie?.....33

NR 9 KWIECIEŃ 2009

PORADY PRAKTYCZNE

Czy warto siê odchudzaæ.....4
 Zio³a odchudzaj±.....7

POWROTY DO ZDROWIA

Relacje uzdrowionych …….8

NATURALNE KURACJE

Sylwoterapia……………10

Domowe sposoby.....13

Wierzbówki i wierzbownice - lek na prostatê.....14

LEKI NATURALNE

Leki z pszczelej apteki - miód.....17

Lek Inków: pau d’arco …..20

YWNOIÆ

Amarantu ..…..23

Potrawy z „Naturalnej kuchni”.....24

NATURALIICI

Bircher-Benner.....25

EKOLOGIA

List otwarty do rolników.....27

DO PRZEMYŚLENIA

Czy można ufać medycynie.....	29
Apostolstwo ułmiechu.....	32
Z mojego obserwatorium…	33
PRENUMERATA…………	34

NR 8 STYCZEŃ 2009

PORADY PRAKTYCZNE

Szukanie dróg wyjścia.....	4
Najkrótsza releksacja.....	5

POWROTY DO ZDROWIA

Relacje uzdrowionych ……	6
---------------------------------------	---

NATURALNE KURACJE

Zamrażanie choroby.....	8
-------------------------	---

Domowe sposoby.....	10
---------------------	----

Porady czytelników.....	11
-------------------------	----

Zaparcia.....	11
---------------	----

LEKI NATURALNE

Leki z pszczelej apteki.....	13
------------------------------	----

Tajemnice miodowego liścia.....	14
---------------------------------	----

Rosną wokół nas	16
-----------------------	----

Pomocne mikroelementy....	18
---------------------------	----

Łeń – szeń w domowej apteczce.....	19
------------------------------------------	----

Palma sabal na włosy.....	21
---------------------------	----

RYWNOŚĆ

Dynia Hokkaido..…..	23
----------------------------	----

Nie tylko dla gospodyń.....	24
-----------------------------	----

NATURALIŚCI

o. C.A.Klimuszko	26
------------------------	----

EKOLOGIA

Prawda o GMO	28
--------------------	----

Ratujmy pszczoły.....	29
-----------------------	----

List otwarty pszczelarzy.....	30
-------------------------------	----

DO PRZEMYŚLENIA

Ekologiczny Dekalog&hellip;&hellip;&hellip;.....31

Dzień chorego.....32

Z mojego obserwatorium&hellip;33

PRENUMERATA&hellip;&hellip;&hellip;&hellip; 34

NR 7 PAŹDZIERNIK 2008

PORADY PRAKTYCZNE

Gorzka prawda o cukrze.....4

Czy &bdquo;komórki&rdquo; s± bezpieczne?.....6

POWROTY DO ZDROWIA

Relacje uzdrowionych &hellip;&hellip;9

NATURALNE KURACJE

Terapie na koŃskim grzbiecie10

Bielactwo.....13

Domowe sposoby na ró¿ne dolegliwoŃci.....15

LEKI NATURALNE

KorzeŃ lecz±cy uzale¿nienia.....16

Rosn± wokó³ nas18

ŹYWNÓŹ

S³odkie trucie..&hellip;..20

Jedzmy ryby.....23

Chleb.....25

Przepisy z Radawy&hellip;&hellip;&hellip;&hellip;27

NATURALIŃCI

o. C.A.Klimuszko28

EKOLOGIA

Zyski i straty.....30

DO PRZEMYŚLENIA

Ojczyzna……….....32
Z mojego obserwatorium…33
PRENUMERATA………….34

NR 6 LIPIEC 2008

Spis treści

PORADY PRAKTYCZNE

Bia³e z³oto czy bia³a ¶mieræ.....4
Prawie wszystko o wodzie.....6
Z kaw± ostro¿nie.....7
Relaksacja8
Zdrowie dziecka poznaæ po wzro¶cie.....9

POWROTY DO ZDROWIA

Relacje uzdrowionych …….11

NATURALNE KURACJE

Domowe sposoby na ró¿ne dolegliwo¶ci12
Zapomniane pijawki.....13
Od¿ywanie krêgos³upa.....15

LEKI NATURALNE

Orzechowe recepty.....16
Rosn± wokó³ nas17
Skuteczny lek na prostatê..…..20

¿YWNÓŹ

Ekologiczne smako³yki21
Dlaczego ¿ywno¶æ ekologiczna.....22
Ry¿ - ¿yciodajne zbo¿e.....23
Iwie¿e soki dla zdrowia.....24
Przepisy z Radawy………….26

NATURALI¶CI

o. C.A.Klimuszko27

EKOLOGIA

Po¿yteczne mikroorganizmy.....29

Manipulacje genetyczne –nowy grzech?.....30

DO PRZEMYŹLENIA

Wakacje……….....32

Z mojego obserwatorium…33

PRENUMERATA…………………...34

NR 5 KWIECIEŃ 2008

PORADY PRAKTYCZNE

Rytmy życia4

Zanim zastrajkuje serce....6

Maszeruj z kijkami.....8

Relaksacja9

POWROTY DO ZDROWIA

Relacje uzdrowionych …….10

NATURALNE KURACJE

Choroby a pogoda.....12

LEKI NATURALNE

Czosnek niedźwiedzi.....13

Zio³a na depresje..…………..14

RYWNOŹE

Orkisz – zboże, które leczy...17

Piramida zdrowego żywienia ..19

Tajemnicze E.....20

Zdrowe t³uszcze..... ..22

Przepisy z Radawy…………….....23

NATURALIŹCI

Źw. Hildegarda.....24

EKOLOGIA

Najwiêksze zagrożenie XXI w...26

DO PRZEMYŹLENIA

Wszystko jest Bożym zamys³em....30

Edukacja – sztuka - duch……….....31

LEKI NATURALNE

Owoce roślin leczniczych...18
 Ważne informacje...21
 Zioła dla dzieci...22
 Leki z lasu...23

TYWNOŁ

Przepisy z Radawy...24
 Zsodyczne...25
 Zieleń na talerzu...26
 Uzdrowiające woda i zioła...28

EKOLOGIA

Azbestowa bomba...30
 Koń nadal przydatny...31
 Edukacja po franciszkańsku...32

DO PRZEMYŚLENIA

Odważ się być zdrowo...33

PRENUMERATA...34

NR 2 LIPIEC 2007

PORADY PRAKTYCZNE

Sposoby na wzmacnianie odporności str. 4-6

POWROTY DO ZDROWIA

Wszyscy wiedzą – rozmowa z dr A. Grochoź str. 8
 Relacje uzdrowionych str. 9-10

NATURALNE KURACJE

Wiara czyni cuda str. 11
 Zamiast szamponów str. 12

LEKI NATURALNE

Leki z lasu str. 14-16

TYWNOŁ

Jałnie pan Pomidor str. 17
 Witaminy spod kapelusza str.18- 20
 Tywi, lecz i upiększaj str. 21-22
 Przepisy z Radawy str.23
 Polska tywno jest ceniona str.24
 Prosto od rolnika str.25

NATURALIŚCI

Moja siła w rękach i przemawianiu str.26-27
 Uzdrowiające woda i zioła str.28-29
 Lekarz internetowego kontaktu str.30

EKOLOGIA

Cień GMO nad Polską! str.31
 Rzeczowe tak dla mutantów str.32

DO PRZEMYŚLENIA

Obrazki z rzeźni

str.33

NR 1 KWIECIEŃ 2007

PORADY PRAKTYCZNE

- Nie za dużo, nie za mało
- Kto nam prawdę powie
- Z³o³æ piêkno³ci szkodzi

POWROTY DO ZDROWIA

- Relacje kuracjuszy z Radawy

NATURALNE KURACJE

- Zamiast szamponów
- Z daleka od domu
- Zapomnieli³cie o po³cie
- Stres przyczyn± chorób
- Jak unikn±æ stresu

LEKI Z NATURY

- Leki z lasu
- Miód oczyszcza z toksyn

YWNO³Æ

- Jedzmy dla zdrowia
- Pod wp³ywem reklam
- Nie zawsze ekologiczna

PRZEPISY

- Przepisy z Radawy

NATURALI³CI

- Kuracje ks. Kneippa

EKOLOGIA

- Doskona³a lecznica
- Oczyszczenie rzekê i zalew
- GMO wci±¿ gro³ne
- Spokojnie, to tylko awaria