

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	7	<b>Osteoporoza: nie rezygnować z walki</b>	28
<b>Wprowadzenie</b>	8	Kość a osteoporoza	28
<b>Drenaż to podstawa</b>	10	Co to jest osteoporoza?	28
Co to jest drenaż?	10	Czy można uniknąć osteoporozy?	28
Funkcja wydalania	11	Dobre nawyki żywieniowe	29
Kiedy stymulować drenaż?	11	Rośliny zapobiegające osteoporozie	30
Drenaż i prewencja przeciwstarzeniowa	11	<b>Ochrona skóry przed działaniem czasu</b>	31
Rośliny drenujące	13	Przyczyny starzenia się skóry	31
<b>Kontrolować wagę i formę</b>	14	Stres oksydacyjny	32
Dlaczego z wiekiem tyjemy?	14	Dobre nawyki żywieniowe	33
Jak zapobiegać tyciu?	14	Rośliny na skórę	34
Dobre nawyki żywieniowe	16	<b>Zdrowe włosy</b>	35
Rośliny regulujące wagę	17	Dlaczego z wiekiem włosy rzadną?	35
<b>Stop niedoborowi hormonów!</b>	18	Dobre nawyki żywieniowe	36
Konsekwencje zaburzeń hormonalnych	18	Rośliny na włosy	37
Niedobór hormonów płciowych	18	<b>Ogień miłości: rozbudzić libido</b>	38
Aktywność gruczołów nadnercza	19	Naturalny spadek	38
Gruzoł tarczycy	19	Libido „uśpione”	38
Produkcja melatoniny	20	Dobre nawyki żywieniowe	39
Zwiększyć poziom melatoniny	20	Rośliny, które zwiększają libido	40
Rośliny łagodzące niedobór hormonów płciowych	21	<b>Pamięć mnie zawodzi!</b>	41
Rośliny łagodzące skutki obniżonej aktywności gruczołów nadnerczy	22	Mózg gorzej ukrwiony	41
Rośliny łagodzące skutki obniżonej aktywności gruczołu tarczycy	23	Dobre nawyki żywieniowe	42
Rośliny stymulujące produkcję melatoniny	23	Rośliny stymulujące pamięć	43
<b>Koniec z artrozą!</b>	24	<b>Zachować dobry słuch</b>	44
Zwalczyć ból i stan zapalny	24	Ubytek fizjologiczny	44
Czym dokładnie jest artroza?	24	Dlaczego z wiekiem słyszymy gorzej?	44
Jakie są symptomy artrozy?	26	Jak chronić słuch?	44
Leczenie miejscowe bólu stawów	26	Dobre nawyki żywieniowe	45
Rośliny wzmacniające stawy	27	Rośliny poprawiające słuch	46

**Podtrzymać vitalność i kondycję** 47

Jak zachować kondycję?	47
Rośliny vitalności	48

**Stymulować tranzyt jelitowy** 49

Powierzchnia wymiany ze środowiskiem zewnętrznym	49
Jak przywrócić równowagę tranzytu jelitowego?	49
Dobre nawyki żywieniowe	50
Rośliny na zaburzenia trawienne	51

**Żeby lepiej widzieć** 52

Zachować dobry wzrok	52
Dobre nawyki żywieniowe	53
Rośliny na wzrok	54

**Odzyskać zdrowy sen** 55

Kluczowa rola melatoniny	55
Co znaczy dobry sen?	55
Co zrobić, żeby lepiej spać?	55
Rośliny nasenne	57

**Podstawowe rośliny lecznicze**

Aloes zwyczajny	58
Czarna porzeczka	59
Czosnek	60
Herbata chińska	61
Męczennica cielista	62
Miłorząb dwuklapowy	63
Orzech włoski	64
Ostropest plamisty	65
Pokrzywa zwyczajna	66
Rozmaryn lekarski	67
Skrzyp polny	68
Soja	69
Wąkrota azjatycka	70
Żeń-szeń	71

**Rośliny wspomagające**

Brzoza	72
Cykoria podróżnik	73
Fiołek trójbarwny	73
Głóg dwuszypkowy	74
Guarana	74
Hakorośl rozesłana	75
Imbir lekarski	75
Jesion wyniosły	76
Karczoch zwyczajny	76
Lopian większy	77
Maclerzanka tymianek	77
Mniszek lekarski	78
Nagietek lekarski	78
Niepokalanek pospolity	79
Oliwka europejska	79
Palma sabalowa	80
Pluskwica groniasta	80

**A poza tym...** 81**Jak przygotować i stosować rośliny?** 82**Gdzie kupować rośliny lecznicze?** 83

Apteki	83
Sklepy zielarskie	83
Sklepy ze zdrową żywnością	84
Internet i sprzedaż wysyłkowa	84
Jeśli sami zbieramy rośliny	84

**Jaką postać roślin wykorzystać?** 86

Maksymalne bezpieczeństwo stosowania	86
Rośliny i mieszanki roślinne „luzem”	86
Proszek	86
Ekstrakty i wyciągi	86
Zawiesiny integralne ze świeżych roślin w buteleczkach z kroplomierzem	87
Roztwory	87
Wyciągi glicerynowe i gemmoterapia	88
Olejki eteryczne	88

**Słownik** 89**Indeks** 92