

Spis treści

Wstęp.....	9
Ziołowe przeciwutleniacze.....	13
Zioła zapobiegające chorobom serca i naczyń krwionośnych.....	17
Zioła usprawniające koncentrację i pamięć	31
Zioła łagodzące objawy menopauzy i andropauzy	37
Zioła wspomagające leczenie otyłości	39
Zioła opóźniające starzenie się skóry	43
Rośliny podnoszące odporność i sprawność organizmu.....	47
Gatunki odmładzających ziół	52
1. Aloes.....	52
2. Aralia sercowata.....	54
3. Awokado, smaczliwka	56
4. Borówka czernica, czernica, borówka czarna, czarna jagoda	58
5. Cebula zwyczajna, cebula jadalna	60
6. Chmiel zwyczajny	62
7. Chrzan pospolity.....	64
8. Cynamonowiec chiński, kasja, cynamonowiec wonny.....	66
9. Cytryna zwyczajna, cytryna właściwa.....	68
10. Cytrynnik chiński	70
11. Czosnek pospolity.....	72

12. Dziurawiec zwyczajny	74
13. Eleuterokok kolczasty	76
14. Fiołek trójbarwny	78
15. Głóg dwuszyjkowy	80
16. Herbata chińska, herbaciany krzew	82
17. Imbir lekarski	84
18. Jemioła pospolita	88
19. Jeżówka purpurowa, rudbekia purpurowa	90
20. Jojoba, simondsja	92
21. Kakaowiec właściwy	94
22. Karczoch zwyczajny	96
23. Kminek zwyczajny	98
24. Kolcowój chiński	100
25. Konieczyna łąkowa.....	102
26. Koper włoski, fenkuł włoski	104
27. Kozłek lekarski, waleriana lekarska	106
28. Kruszyna pospolita, szakłak kruszyna	108
29. Krwawnik pospolity.....	110
30. Len zwyczajny	112
31. Leuzea krokoszowata	114
32. Melisa lekarska, rojownik	116
33. Migdał zwyczajny, migdałowiec zwyczajny	118
34. Miłorząd japoński, miłorząd dwukłapowy.....	120
35. Mniszek lekarski, mniszek pospolity	122
36. Morszczyn pęcherzykowaty	124
37. Mydlnica lekarska	126
38. Nagietek lekarski	128
39. Niepokalanek pieprzowy	130
40. Nostrzyk wyniosły	132
41. Ogórecznik lekarski.....	134
42. Oliwka europejska, drzewo oliwne.....	136
43. Perz właściwy.....	138

44. Pieprzyca siewna, rzeżucha.....	140
45. Pietruszka zwyczajna.....	142
46. Pluskwica groniasta.....	144
47. Pokrzywa zwyczajna.....	146
48. Poziomka pospolita.....	148
49. Przewiercień sierpowaty.....	150
50. Przysmrotno kanadyjskie.....	152
51. Przywrotnik pospolity.....	154
52. Rdest ptasi, wróble języckie, podróżnik.....	156
53. Rokitnik zwyczajny.....	158
54. Rozmaryn lekarski.....	160
55. Róża dzika, szypszyna.....	162
56. Różeniec górski, rozchodnica różowa.....	163
57. Rumianek pospolity, rumianek lekarski.....	164
58. Ruta zwyczajna.....	166
59. Serdecznik pospolity.....	168
60. Sezam indyjski.....	170
61. Skrzyp polny.....	172
62. Soja owłosiona, soja uprawna.....	174
63. Suma.....	176
64. Tarczycza bajkalska.....	177
65. Tasznik pospolity.....	178
66. Wąkrota azjatycka.....	180
67. Wiązówka błotna, tawuła błotna, kropidło błotne.....	182
68. Wierzba purpurowa, wiklina.....	184
69. Wiesiołek dwuletni.....	186
70. Winorośl właściwa, latorośl winna.....	190
71. Witania ospała.....	192
72. Żeń-szeń właściwy.....	194
Bibliografia.....	197