

Obsah

Úvod	7	5.3 Olejniný	72
1. Posilování imunitního systému (Kokoška, Valíček)	9	5.4 Ovoce	75
1.1 Echinacea	10	5.5 Zeleniny	84
1.2 Pupalka	12	5.6 Koření	100
1.3 Brutnák	13	6. Rostliná kosmetika (Kokoška)	107
1.4 Vilkakora	15	6.1 Aloe	107
1.5 Lapačo	16	6.2 Jojoba	109
1.6 Černucha	19	6.3 Tea tree	110
2. Rostliny se stimulačními účinky 22 (Valíček) 7		Obrazová příloha	113-128
2.1 Ženšen	23	7. Rostliny nejen pro seniory (Valíček)	129
2.2 Eleuterokok	27	7.1 Ginkgo	129
2.3 Aralky	29	7.2 Lékořice uralská	130
2.4 Oplopanax	31	7.3 Šišák bajkalský	133
2.5 Schizandra	33	7.4 Psyllium	134
2.6 Maralí kořen	35	7.5 Rehmanie	138
2.7 Zlatý kořen	37	7.6 Yucca shidigera	140
2.8 Tangšen	39	8. Rostliny pro diabetiky (Valíček)	141
2.9 Ašvagandhá	41	8.1 Stevie	142
2.10 Talinum	42	8.2 Thaumatooccus daniellii	144
2.11 Guarana	45	8.3 Synsepalum dulcificum	144
2.12 Maté	45	8.4 Dioscoreophyllum cumminsii	146
2.13 Kola	47	8.5 Jakon	147
2.14 Rosela	48	8.6 Gobo	151
3. Rostlinná afrodiziaka (Kokoška, Valíček)	50	9. Z pokladnice dalších druhů (Kokoška, Valíček)	152
3.1 Tribulus	50	9.1 Tulsí	152
3.2 Yohimbé	53	9.2 Děhel čínský	156
3.3 Maka	54	9.3 Phyllanthus niruri	156
3.4 Epimedium	56	9.4 Houtuynie srdčitá	158
4. Zdroje rostlinných enzymů (Kokoška, Valíček)	58	9.5 Belamkanda čínská	160
4.1 Papája	58	9.6 Gotukola	160
4.2 Ananas	60	Literatura	164
4.3 Fikovník	62	Rejstřík věcný	165
5. Netradiční rostliny v naší stravě (Valíček, Holubová)	64	Rejstřík latinských jmen	168
5.1 Obiloviny	64	Rejstřík českých jmen	170
5.2 Luštěniny	69		