

# OBSAH

PŘEDMLUVA  
FYTOMEDICÍNA: STAROVĚKÁ MEDICÍNA  
PRO MODERNÍ DOBU

VIII

KAPITOLA PRVNÍ  
ADAPTOGENY

1

KAPITOLA DRUHÁ  
BYLINY DLOUHOVĚKOSTI

25

KAPITOLA TŘETÍ  
RECEPTY

KAŽDODENNÍ RITUÁLY PRO ZDRAVÍ

83

LITERATURA A ODKAZY 134

REJSTŘÍK 143

PŘEHLED ADAPTOGENŮ A RECEPTŮ 148

O AUTORCE 149