

Spis treści

<i>Iwona Wawer</i> Wstęp	7
<i>Franciszek Tereszkiwicz</i> Wstęp	8
<i>Bożena Pietras-Goc</i> Zastosowanie ziół w profilaktyce i leczeniu COVID-19	11
<i>Agnieszka Trojnar</i> Leki roślinne w chorobach układu oddechowego	25
<i>Agata Bulwan</i> Czarny bez, zastosowanie kwiatów i owoców	37
<i>Maciej Oziębłowski</i> Optymalizacja zawartości kwasu chlorogenowego w ekstraktach etanolowych kwiatów czarnego bzu (<i>Sambucus nigra</i> L.)	47
<i>Karolina Teper</i> Konopie jako roślina wielofunkcyjna	63
<i>Szymon Burek</i> Konopie włókniste, kannabigerol i jego właściwości prozdrowotne	71
<i>Beata Chynał</i> Zioła wspomagające funkcjonowanie układu nerwowego – adaptogeny	77
<i>Przemysław Wadowski</i> Różeniec górski <i>Rhodiola rosea</i> L. Charakterystyka i zastosowanie surowca	87
<i>Piotr Jasion</i> Zioła dla seniora (65+)	99
<i>Paweł Sroka</i> Zioła i suplementy diety wspomagające proces zapamiętywania	117
<i>Witold Grabowiec</i> Rośliny stymulujące	129
<i>Roman Szydło</i> Czosnek niedźwiedzi i miód, składniki wzmacniające organizm	135
<i>Aleksandra Kielar</i> Zioła wspomagające w okresie menopauzy	147
<i>Małgorzata Krupska</i> Resweratrol, właściwości i zastosowanie. Czy przedłuży nam życie w zdrowiu?	157

<i>Małgorzata Maziarczyk</i> Kapsaicyna i piperyna w diecie i farmacji	163
<i>Danuta Wronowska</i> Rośliny bogate w karotenoidy we wspomaganiu wzroku, rola luteiny	173
<i>Jan Piątek</i> Błuszczyk kurdybanek - nie tylko przyprawa	182
<i>Dorota Szymala</i> Rośliny cenne ale mało popularne, które warto promować i szerzej stosować - podagrycznik pospolity (<i>Aegopodium podagraria</i>)	193
<i>Zdzisław Fedak</i> Przegląd wybranych substancji roślinnych o właściwościach fotoalergicznym i fototoksycznym	203
<i>Agnieszka Tomaka</i> Lawenda wąskolistna - uprawa i wykorzystanie w Polsce, właściwości i zastosowanie olejku eterycznego	213
<i>Katarzyna Zastąpiło</i> Zioła św. Hildegardy - bertram, galgant, dyptam, tzw. „hormony kuchni”	227
<i>Michał Darowski</i> Zastosowanie ziół i produktów pochodzenia naturalnego w podologii	239
<i>Sabina Olszak</i> Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego w maściach i mydłach ziołowych. Ziołowa pracownia domowa.	245
<i>Maria Czyżycka</i> Wpływ natury na zdrowie człowieka	257
<i>Barbara Misilo</i> Sosna zwyczajna (<i>Pinus sylvestris</i> L.) monografia drzewa iglastego o właściwościach prozdrowotnych	265
<i>Maria Sznajdrowska</i> Borówka amerykańska w Polsce	293
<i>Kamil Piskorowski</i> Serce i układ krążenia, leki ziołowe i suplementy diety	303