

Spis treści

Tomasz Czyż	
Zioła na wojnach	13
Joanna Dojnik	
Rośliny trujące w naszym otoczeniu	29
Małgorzata Nowak	
Jak sobie pomóc ziołami, gdy nie ma dostępu do leków z apteki? Surowce roślinne działające przeciwgorączkowo, przeciwkrwotocznie, przeciwzapalnie i odkażająco, przeciwbiegunkowo oraz uspokajająco	41
Beata Gajecka	
Surowce gorzkie (Amara) w diecie wspomagającej trawienie	57
Katarzyna Bałuszek	
Pierwsze, zielone listki na wiosennym talerzu. Zioła z pola i ogrodu	71
Agata Nawrocka	
Rola drzew i życie drzew	89
Michał Bartnicki	
Uzdrowiające działanie lasu	99
Joanna Bystrzycka	
Brzoza brodawkowata dla zdrowia i urody	113
Sylwia Winiarska	
Rokitnik w kuchni i kosmetyce	125
Natalia Kukła	
Kadzidłowiec i kwasy bosweliowe	133

Wioletta Chwiła	
Konopie – wielobranżowy, odnawialny surowiec przyszłości.	143
Anna Wietecha	
Olejki eteryczne w roślinach i ich wykorzystanie. Rola terpenów	157
Magdalena Piękoś	
Wybrane surowce roślinne o działaniu nootropowym.....	171
Katarzyna Przeszłowska-Makoś	
Roślinne afrodyzjaki, co i jak działa?	189
Anna Hołowiecka-Podolec	
Zioła o działaniu uspokajającym i nasennym.....	203
Jolanta Jakubczyk	
Zioła o działaniu uspokajającym.....	215
Agnieszka Krzysztoń	
Surowce roślinne o działaniu przeciwzakrzepowym.....	231
Agata Chmura	
Zioła przeciwzakrzepowe w profilaktyce po-covidowej	237
Jolanta Dal	
Zioła w leczeniu boreliozy.....	249
Ariel Mucha	
Fitoterapia dla cukrzyków.....	259
Magdalena Cebula	
Choroby układu moczowego – jak pomóc wykorzystując zioła	273
Ewa Łukasiewicz	
Surowce roślinne w kamicy nerkowej.....	279
Eliza Bis	
Zioła dla najmłodszych dzieci, tradycja a badania kliniczne	297

Joanna Kwaśnik	
Rośliny w służbie kobiet	307
Jerzy Luberda	
Hatha yoga, kinezyterapia, kinezytoprofilaktyka z zastosowaniem ziół i roślin leczniczych	321
Aleksandra Rodkiewicz	
Rośliny Ajurwedy	335
Anna Chilik	
Surowce o właściwościach antyoksydacyjnych. Rośliny bogate w związki polifenolowe: zielona herbata, aronia, owoce jagodowe	347
Adrianna Wójcikowska	
Czym słodzić?	359
Urszula Czech	
Zastosowanie wybranych ziół w serowarstwie zagrodowym – domowym	373
Barbara Oźga	
Żywność i leki z morza Algi, wodorosty, spirulina, chlorella, astaksantyna, chlorofil	385