

Spis treści

Zofia Wójcik	
Zioła w walce z depresją	9
Kamil Kędra	
Patomechanizm i metody dietetyczno-fitoterapeutyczne w leczeniu choroby stłuszczeniowej wątroby związanej z dysfunkcją metaboliczną (MASLD)	21
Krystyna Morzywołek	
Coś dla seniorów, jak poprawić pracę mózgu?	51
Magdalena Wróbel	
Aloes, uprawa i zastosowanie lecznicze	61
Aleksandra Mach	
Skuteczność ETAS® – Japońskiego nutraceutyku z dolnych części szparaga (<i>Asparagus officinalis</i>)	75
Sylwia Kazana-Rydzik	
Różeniec górski, różeniec Kiryłowa, uprawa, wykorzystanie, charakterystyka surowca	91
Tomasz Roman	
Rośliny bogate w krzem	105
Marcin Reman	
Grzyby lecznicze, uprawa i wykorzystanie	119
Piotr Tarnawski	
Rola kiszonek w zielarstwie: właściwości prozdrowotne, techniki fermentacji i zastosowania praktyczne	131

Andrzej Krawców	
Oksymele ziołowe jako zdrowa alternatywa napojów typu cola	155
Bernadeta Dyga	
Rośliny pożytkowe i owady zapylające w najbliższym otoczeniu	
współczesnego człowieka	163
Agata Lenko	
Kwiaty jadalne ich właściwości i zastosowanie	171
Elżbieta Buła	
Jadalne owoce roślin mało znanych – właściwości i zastosowanie	207