

OBSAH

Poděkování	7
1. ÚVODEM	9
<i>Nemusí to být sisyfovská práce</i>	9
2. OD PĚSTOVÁNÍ KE KONFUCIOVI	13
<i>Úvod do botaniky</i>	13
<i>Koření, které změnilo svět</i>	16
3. ZÁZRAČNÉ SOUKOLÍ	18
<i>Anatomie koření</i>	18
<i>Nekonečný koloběh reakcí</i>	21
4. LÉČITEL PO 5000 LET	30
<i>Vzestup a pád zázvoru</i>	30
5. ZÁZVOR JAKO ZÁZRAČNÝ LÉK	39
<i>Lék proti 27 milionům dnů plných bolesti</i>	39
<i>Vaše srdce touží po zázvoru - NE po aspirinu</i>	42
<i>Při borečce nebo zimnici</i>	45
<i>Žaludeční vředy: Lék č. 1 má svého rivala</i>	46
<i>Co na to bylinář</i>	49
<i>Zdvojnásobte svoji investici</i>	53
<i>Je to až nepředstavitelné, ale jsou tu: červi</i>	55
<i>Běžné nachlazení našlo soupeře</i>	58
<i>Ke kořenům rakoviny</i>	59
<i>Ve hře jsou všechny systémy</i>	61
6. POZITIVA ZÁZVORU V GRAFECH	63

7. JAKÝ ZÁZVOR A JAK JEJ KONZUMOVAT	79
<i>Nejdůležitější je kvalita</i>	79
<i>Čerstvý či sušený zázvor nebo extrakt</i>	81
<i>Zázvor ve čtyřech hlavních formách</i>	83
<i>Pro zdraví a k léčbě nemoci</i>	90
8. SVOBODA A ZDRAVÍ NA ROZCESTÍ	96
<i>Skutečná krize</i>	96
<i>Miligramy naděje</i>	99
<i>Odstranění překážek</i>	100
<i>Zázvor přijímá výzvu</i>	106
9. ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA ZÁZVORU	108
 SLOVNÍČEK POJMŮ	 113
O AUTOROVĚ	118