

Obsah

- Úvod 5
1. Všelék nebo životabudič? 9
 2. Ženšen, energie a vitalita 19
 3. Jak zvýšit účinnost ženšenu 33
 4. Ženšen a stres 45
 5. Mladé tělo, mladá mysl 63
 6. Mýty, legendy a historie ženšenu 73
 7. Koupě a použití ženšenu 83
- Závěr 93
- Slovníček 95