

Obsah

První ochutnání	9
Léčivá rostlina s tisíciletou tradicí	11
Pět živlů a tři poklady	12
Schizandra v čínské medicíně	14
Stimulace, posílení a vyvážení – adaptogen a tonikum	17
Co říká moderní výzkum?	23
Hlavní látky obsažené v bobulích schizandry	24
Ochrana buněk, energie a mladistvost pomocí lignanů	25
Proteiny tepelného šoku – ochrana základních stavebních prvků života	28
Stimulace cévního systému	29
Chuť a síla k milování	33
Dlouhý život pro játra	36
Bobule k oživení srdce	40
Pomoc pro mozek a nervový systém	43
Další oblasti použití a indikace od A po Z	46
66 názvů schizandry	55
Původ a rozšíření	57
Optimální dávkování	59
Výrobky ze schizandry pro požitek a energii	63
Schizandra pro labužníky	65

Bobule schizandry z vlastní zahrádky	67
Použití a konzervování vlastní sklizně	70
Nákupní zdroje a dodavatelé plodů schizandry, výrobků se schizandrou a rostlin schizandry	74
Dodavatelé schizandry	75
Informace pro podnikatele se zájmem o import	78
O autorech	80
Bibliografie	81
Vybrané vědecké publikace...	86