

**Úvodem: Superpotraviny, zdraví a borovicový pyl**

**1. kapitola: Historie, zajímavosti a základní informace o borovicovém pylu**

**2. kapitola: Živiny a hormony v borovicovém pylu a jejich působení**

**3. kapitola: Zdravotní účinky, studie a využití v tradiční medicíně**

**Na závěr: Dávkování, recepty a kontraindikace**

**Dodatek: Jak sbírat a skladovat borovicový pyl**

**O autorovi**

**Použitá a doporučená literatura**