

OBSAH

PŘEDMLUVA

FYTOMEDICÍNA: STAROVĚKÁ MEDICÍNA
PRO MODERNÍ DOBU

VIII

KAPITOLA PRVNÍ

ADAPTOGENY

1

KAPITOLA DRUHÁ

BYLINY DLOUHOVĚKOSTI

25

KAPITOLA TŘETÍ

RECEPTY

KAŽDODENNÍ RITUÁLY PRO ZDRAVÍ

83

LITERATURA A ODKAZY 134

REJSTŘÍK 143

PŘEHLED ADAPTOGENŮ A RECEPTŮ 148

O AUTORCE 149