Spis treści

Od autora 9

Cała nadzieja w odporności organizmu 10

Jeżówka purpurowa 15

Rośliny lecznicze – niezawodny przyjaciel układu odpornościowego organizmu 13

Aloes 26

Czosnek pospolity 34

Cebula zwyczajna 46

Babka lancetowata 55

Bez czarny 63

Imbir lekarski 70

Kalanchoe pierzaste (żyworódka pierzasta) 82

Lucerna siewna 92

Mniszek lekarski 98

Nagietek lekarski 104

Pokrzywa zwyczajna 113

Rokitnik zwyczajny 120

Tarczyca bajkalska 126
Wiesiołek dwuletni 131
Żeń-szeń prawdziwy 135
Płatki owsiane wzmagają siły odpornościowe organizmu 145
Zdrowie podane na talerzu 151
Wiosenne eliksiry zdrowia 162
Dobroczynny pyłek kwiatowy 169
Rady godne zapamiętania 172