

SPIS TREŚCI

I	WSTĘP	7
II	OTĘPIENIE STARCZE	11
III	CHOROBA ALZHEIMERA	15
	Nadzieja w aptece przyrody	18
IV	KIEDY DOKUCZA ZMĘCZENIE MÓZGU	21
	Herbatka z dziką różą regenerująca i odtruwająca mózg	24
	Pylek kwiatowy oddala zmęczenie mózgu	25
	Jak stosować pyłek kwiatowy?	26
	Miód z pyłkiem kwiatowym	26
	Kuracja odtruwająca mózg	28
	Krople odtruwające mózg	29
V	ROŚLINY, KTÓRE POPRAWIAJĄ SPRAWNOŚĆ MÓZGU	31
	Miłorząb dwuklapowy <i>Ginkgo biloba</i>	33
	Jak wygląda miłorząb?	34
	W leczeniu przydają się liście	35
	Poprawia ukrwienie komórek mózgowych	35
	Kiedy nie należy stosować miłorzębu?	37
	Różeniec górski <i>Rhodiola rosea</i>	38
	Roślina godna uwagi	38
	Surowiec leczniczy	40
	Poprawia pamięć i funkcje poznawcze	40
	Cytryniec chiński (schizandra) <i>Schisandra chinensis</i>	42
	Uroczę pnące	42
	Owoce, które leczą	44
	Gwarantuje jasność umysłu	45
	Bakopa drobnolistna <i>Bacopa monnieri</i>	46
	Roślina znana z akwarium	46
	Pozyskuje się ziele bakopy	47
	Dobrodziejstwo dla mózgu	47

Awokado (smaczliwka właściwa) <i>Persea americana</i>	50
Wiecznie zielone drzewo	50
Owoc cenny dla zdrowia	52
Zalecany nie tylko przy chorobie Alzheimer'a	52
Awokado na talerzu	53
Borówka czernica (czarna jagoda) <i>Vaccinium myrtillus</i>	54
Skarb z polskich lasów	54
Co zawierają owoce borówki czernicy?	56
Nieoceniony owoc dla ludzi starszych	57
Żurawina błotna <i>Vaccinium oxycoccus (Oxycoccus palustris)</i>	58
Żurawina amerykańska (wielkoowocowa) <i>V. macrocarpon</i>	58
Z leśnych torfowisk	59
Lista wartościowych związków	60
Poprawia sprawność intelektualną	61
Spizarnia pełna żurawiny	62
Winorośl właściwa (ciemne winogrona) <i>Vitis vinifera</i>	62
W ojczyźnie winnej winorośli	63
Źródło cennych składników	64
Winogrona działają ochronnie na komórki mózgowe	65
Pokrzywa zwyczajna <i>Urtica dioica</i>	66
Lek zupełnie za darmo	66
Zbieramy pokrzywę	68
Krzem bezcenny dla mózgu	69
Aronia czarnoowocowa <i>Aronia melanocarpa</i>	70
Jest też nazywana czarną jarzębiną	71
Co zawierają owoce aronii?	72
Sprawia, że mózg dostaje więcej energii	73
Orzech włoski <i>Juglans regia</i>	74
Orzechy sadzono wokół domostw	74
Przydatność w leczeniu	76
Cenione od czasów antycznych	76
Jedzmy orzechy włoskie	77
Melisa lekarska <i>Melissa officinalis</i>	78
W ogrodzie u karmelitów	78
Liście pachnące cytryną	80
Usprawnia wydolność mózgu	80

Czosnek pospolity <i>Allium sativum</i>	81
Ogródek pełen czosnku	81
Zawiera nawet 200 związków leczniczych	82
Twórczy umysł do późnej starości	83
Kiedy nie powinno się spożywać czosnku?	84
Głóg jedno- i dwuszyjkowy	
<i>Crataegus monogyna</i> i <i>C. oxyacantha</i>	86
Zakwita na biało w maju	86
Kwiatostany i owoce głogu	88
Wspomaga krążenie mózgowe	88
Wiesiołek dwuletni <i>Oenothera biennis</i>	89
Lek z ugoru	90
Olej z nasion wiesiołka	91
Energia dla mózgu	91
Żeń-szeń prawdziwy <i>Panax ginseng</i>	92
W ojczyźnie żeń-szenia	93
Drogocenny korzeń żeń-szenia	94
Dodaje sił witalnych i poprawia funkcje poznawcze	95
Czasem należy zachować ostrożność	96
VI OLEJE ROŚLINNE W CODZIENNYM POŻYWIENIU	97
Olej rzepakowy – dobry pokarm dla mózgu	99
Jest wolny od GMO	99
Zawiera 10 razy więcej kwasów omega-3 niż oliwa z oliwek	100
Najlepszy jest olej nierafinowany	101
Nie gardźmy olejem lnianym	102
Kwasy z rodziny omega-3 i mózg	102
VII NATURALNE LEKI POPRAWIAJĄCE PAMIĘĆ	105
Herbatka z pokrzywy broniąca przed chorobą Alzheimera	107
Pasta z awokado i czosnku	109
Syrop poprawiający wydolność umysłową	111
Syrop na lepszą pamięć	112
Odwar z różenia górskiego energetyzujący komórki mózgowe	114
Lecznicza nalewka z cytryńca stymulująca komórki mózgowe	115
Przecier z ciemnych winogron ochraniający mózg	118

Przecier jagodowo-porzeczkowy usprawniający	
ukrwienie mózgu	120
Przecier głogowo-winogronowy	122
Przecier różano-aroniowy zapobiegający zmęczeniu mózgu	124
Twarożek z dodatkiem orzechów włoskich	
– pokarm dla mózgu	127
Twarożek dostarczający kwasów omega-3	128
Herbatka z owocami aronii i głogu	
poprawiająca sprawność intelektualną	129
Żurawina z czosnkiem i miodem poprawiająca pracę mózgu	131