

СОДЕРЖАНИЕ



Отзывы о книге.....	1
Содержание	8
Предисловие	11
Введение	13

ЧАСТЬ I. введение в мир трав и специй..... 21

Глава 1. Полезные свойства трав и специй	23
Глава 2. Откуда нам известно о воздействии трав.....	27
Глава 3. Подбираем травы для вас – но не для лечения	31
Глава 4. Как получить максимум пользы от этой книги.....	47

ЧАСТЬ II. травы острые 57

Глава 5. Черный перец.....	59
Глава 6. Кайенский перец.....	69
Глава 7. Корица.....	79
Глава 8. Фенхель.....	89
Глава 9. Чеснок.....	97
Глава 10. Имбирь.....	107
Глава 11. Базилик священный.....	117
Глава 12. Лаванда.....	127
Глава 13. Горчица.....	137
Глава 14. Мускатный орех.....	145
Глава 15. Петрушка.....	153
Глава 16. Мята перечная.....	161
Глава 17. Розмарин.....	169

Глава 18. Шалфей.....	179
Глава 19. Тимьян.....	189
Глава 20. Куркума.....	197
соленые.....	207
Глава 21. Крапива.....	209
кислые.....	219
Глава 22. Бузина.....	221
Глава 23. Боярышник.....	231
Глава 24. Мелисса лимонная.....	239
Глава 25. Дикая роза (шиповник).....	249
Глава 26. Чай.....	259
горькие.....	269
Глава 27. Артишок.....	271
Глава 28. Какао.....	279
Глава 29. Ромашка.....	287
Глава 30. Кофе.....	297
Глава 31. Одуванчик.....	307
сладкие.....	317
Глава 32. Ашваганда.....	319
Глава 33. Астрagal.....	327
Послесловие.....	335
Таблица преобразования мер и весов.....	336
Словарь специальных терминов (гlossарий).....	339
Рекомендуемые источники.....	346
Ссылки.....	348
Алфавитный указатель.....	371
Слова благодарности.....	379
Об авторе.....	383