

Indice

Presentazione, <i>Francesca Menniti-Ippolito</i>	VII
Introduzione	XI
Principali metodi di studio su cui si basa la ricerca scientifica	XVII
Guida alla lettura	XXV

PARTE PRIMA

Alimenti e integratori alimentari

Caffè	3
Tè	17
Camomilla	29
Frutta secca	33
Frutti di bosco	41
Melagrana	49
Soia	53
Quinoa	67
Alghe	75
Spirulina	85
Miele	89
Pappa reale	99
Propoli	103

PARTE SECONDA

Erbe e piante medicinali

Le erbe e il loro uso	109
Ginseng	117
Valeriana	125
Senna	129
Carciofo	133
Zenzero	137
Artiglio del diavolo	143
Centella	147
Echinacea	151
Iperico	157
Biancospino	163
Bibliografia generale	167
Glossario	171
Indice analitico	175