



ÍNDICE:

ii	Introducción
19	Plantas medicinales a considerar: comparativa del uso popular y académico:
21	Cacao
25	Café
31	Cola de caballo
35	Cúrcuma
39	Majuelo
43	Ginkgo
47	Ginseng
51	Hierba de San Juan
55	Guaraná
59	Jengibre
63	Lavanda
67	Maitake
71	Melisa
75	Menta
79	Flor de la pasión
83	Reishi
87	Tamarindo malabar
91	Tila
95	Valeriana
99	Omega 3
103	Experiencias personales
131	Anexos:
132	a) Cuadro resumen de las plantas y sus usos
136	b) Referencias bibliográficas