

Obsah

Poděkování	13
Úvod	15
Část I. – Rostlinné adaptogeny	
1 Fytoterapie ve světě	22
Mezinárodní využití bylinné medicíny	23
Evropská fytoterapie	24
Bylinná medicína ve Spojených státech	25
Výzkum	26
Tradiční bylinná medicína	27
Jak dnes vnímáme byliny?	28
Oficiální normy pro farmaceutické výrobky	29
2 Adaptogeny: přehled	32
Definice adaptogenů	32
Různé pohledy na adaptogeny	36
Přehled adaptogenů	38
Adaptogeny a fytochemické látky	41
Biochemické rostlinné sloučeniny v adaptogenech	42
Na jakém principu adaptogeny fungují?	46
3 Historie adaptogenů	48
Moderní dějiny – Rusko	48
Je to opravdu žen-šen?	51
Ájurvéda: tradiční indická medicína	55
Čínská bylinná medicína	57
Adaptogeny v Severní Americe	61
Dějiny adaptogenních rostlin	63
4 Na jakém principu adaptogeny působí	65
Adaptogeny a stres	65
Adaptogeny, zdraví a pocit pohody	66
Vzájemná provázanost mysli a těla	67
Touha po zdraví	68

Zdravotní důvody pro využití bylinné medicíny	69
Účinnost a bezpečnost farmaceutických léčiv	75
Účinnost a bezpečnost bylinných léčiv	76
Věda, víra a placebo	77
Stimulanty, tonika a adaptogeny	78
Teorie podstaty léčby: Západ a Východ	80
5 Adaptogeny a reakce na stres	82
Běžné stresory	83
Reakce těla na stres	84
Hans Selye: obecný adaptační syndrom	94
Homeostáze a alostáze	98
Stav nespecifické rezistence	100
6 Jak adaptogeny prospívají zdraví	102
Adrenální únava	105
Artritida	106
Diabetes mellitus a hladina cukru v krvi	107
Dýchací potíže	108
Imunitní systém	110
Játra – jejich ochrana před poškozením	112
Kardiovaskulární funkce	113
Močové ústrojí	116
Mozkové funkce	117
Nadváha a přejídání	119
Nespavost	120
Pohlavní hormony a jejich regulace	121
Pokožka, vlasy a nehty	124
Psychospirituální zdraví – mysl-tělo-duch	125
Rakovina	126
Léčba rakoviny terapií fu-čeng ku-pen	127
Stárnutí a dlouhověkost	130
Stres	132
Svalstvo a kostra: muskuloskeletální systém	136
Trávení	136
Ájurvéda: trávicí oheň	137
Únava	138
Úzkostné stavy a deprese	140
Výkonnost ve sportu	141
Zrak	144

Část II. – Materia medica

Jak využívat oddíl <i>Materia medica</i> ?	146
Chuť a energie	146
Míra bezrizikového užívání rostlin	147
Dávkování	149
Příprava rostlinných medikamentů k užívání	151
7 Monografie o adaptogenech	156
Bazalka posvátná, bazalka příjemná	157
Eleuterokok ostnitý	162
Embilika lékařská	166
Gynostema pětilistá	170
Housenice čínská	174
Chebule srdčitá	179
Chřest hroznovitý	182
Klanopraška čínská	185
Kozinec blanitý	189
Kustovnice čínská, kustovnice cizí	193
Lékořice lysá, lékořice uralská	197
Lesklokorka lesklá	201
Mumio	206
Parcha saflorová	209
Pazvonek chloupkatý	213
Pseudostelárie různolistá	217
Rdesno mnohokvěté	220
Rozchodnice růžová	224
Vitánie snodárná	228
Žen-šen americký	232
Žen-šen pravý	237
8 Nervina: pomocníci adaptogenů	244
Albízie hedvábná	246
Heřmáněk pravý	247
Hloh jednosemenný, hloh ostrotrnný	248
Lípa malolistá, lípa velkolistá	250
Meduňka lékařská	251
Mučenka opletní	252
Oves setý	254
Sporýš šípovitý	255

Srdečník obecný	256
Šišák stranokvětý	258
Třezalka tečkovaná	260
Další rostlinná nervina	262
Pastala rozkladitá	263
Šanta kočičí	263
Všivec kanadský	263
9 Nootropika: pomocníci adaptogenů	264
Bakopa drobnolistá	265
Eklipta bílá	267
Jinan dvoulaločný	267
Levandule lékařská	269
Pivoňka čínská	270
Pupečník asijský	272
Rozmarýn lékařský	273
Vítod tenkolistý	274
Další rostliny a doplňky stravy s nootropickými účinky . . .	275
Acety-L-carnitin	275
Huperzin A z vrance pilovitého	276
Klitoria ternatská	276
Lékořice lysá	276
Réva vinná, extrakt ze semene	276
Vinpocetin z barvínku menšího	276

Část III – Využití rostlinných adaptogenů

10 Klinické využití adaptogenů	280
Případy z klinické praxe	281
Špatné spaní, bolesti v kloubech (David Winston)	281
Žen-šen americký posiluje zdraví (Christopher Hobbs)	282
Artritida (Amanda McQuadeová Crawfordová)	283
Mumio léčí úplavici (Alan Tillotson)	284
Léčba závislosti – konec kouření (Kathy Abascalová)	285
Autoimunitní onemocnění – polymyalgia rheumatica (Chanchal Cabrerová)	286
Autoimunitní hypertyreóza – Gravesova choroba (Mary Boveová)	286
Nedostatek bílých krvinek – leukopenie (Mary Boveová)	287
Mnohočetné symptomy (Christopher Hedley)	288

Kozinec na proleženiny (Thomas Avery Garran)	289
Chronická únava a deprese (Kevin Spelman)	289
Nejrůznější potíže (Jill Stansburyová)	290
Oslabená nervová soustava a zvýšení vitality (Bill Mitchell) . .	291
11 Kombinace rostlinných adaptogenů	292
Kombinace medicínských rostlin	293
Užívat adaptogeny samostatně, či v recepturách?	295
Klasické kombinace adaptogenů	296
Receptury v klinické praxi	298
12 Adaptogeny jako potrava	300
Funkční potraviny	301
Adaptogeny jako potrava: využití a recepty (adaptogeny podle abecedy)	302
13 Adaptogeny pro zvířata	318
Adaptogeny prospívají zdraví zvířat	319
Využití jednotlivých adaptogenů u zvířat (adaptogeny podle abecedy)	321
Veterinární receptury	328
Klinické využití adaptogenů v koňské veterině	329
Ochota zvířat konzumovat adaptogeny	331
Pokyny pro užívání bylin	331
Prameny	333
Informační zdroje o adaptogenních produktech	333
Slovník	335
Literatura	357
Odkazové rejstříky názvů diskutovaných rostlin	368
Rejstřík latinských názvů	368
Rejstřík čínských názvů v českém přepise	373
Rejstřík čínských názvů v pchin-jin	374
Rejstřík anglických a do angličtiny přejatých názvů	375
Rejstřík českých názvů diskutovaných rostlin	382
Rejstřík chorob a oblastí působení bylinné léčby	388