

Obsah

Úvod	5
1. Rostliny s adaptogenními účinky	7
1.1 Rostlinné adaptogeny a jejich význam	7
1.2 Jednotlivé druhy rostlin	8
Aralkovité rostliny	8
Eleuterokok ostnitý	21
Housenice čínská	25
Kotvičnick zemní	27
Kustovnice čínská	30
Leuzea saflorová	35
Pazvonek chloupkatý	39
Pupečník asijský	44
Rozchodnice růžová	47
Schizandra čínská	50
Tinospora srdčitá	55
Vítání snodárná	57
Ženšen	60
Méně významné druhy	72
2. Rostliny ovlivňující základní životní funkce	77
2.1 Životní procesy v organismu	77
2.2 Jednotlivé druhy rostlin	81
Brutnák lékařský	81
Česnek kuchyňský	85
Děhel čínský	88
Jinan dvoulaločný	91
Kozinec blanitý	94
Barevná příloha	97
Morinda citrolistá	113
Puerarie laločnatá	116
Pupalka dvouletá	118
Rakytník řešetlákový	121
Stevie sladká	125
Šišák bajkalský	130
Třapatka	133
Vílkakora	135
3. Rostliny a rakovina	140
3.1 Rakovina a možnosti léčby	141
3.2 Rostliny omezující nádorové bujení	147
Aloe pravá	147
Čajovník čínský	150
Hlíva ústříčná	154
Houževnatec jedlý	157

Jmelí listnáčové	161
Kalisie voňavá	162
Katarantus růžový	165
Lapačo	167
Lesklokorka lesklá	170
Outkovka pestrá	172
Penízovka sametonohá	174
Pornatka kokosová	176
Réva vinná	178
Rezavec šikmý	181
Svizel syříšřový	184
Tís	185
Vlastovičník větší	186
3.3 Některé aktivní látky v rostlinách	189
Vitaminy	189
Vitamin A	190
Vitaminy skupiny B	190
Vitamin C	192
Vitamin D	193
Vitamin E	194
Minerální látky	195
Selen	195
Zinek	196
Hořčík	196
Další aktivní látky	197
Enzymy	197
Flavonoidy	198
Glukany	199
Chalkony	200
Kapsaicin	201
Koenzym Q 10	201
Mumio	203
Oleuropein	204
Resveratrol	204
Skvalen	205
Vláknina	206
Přílohy 1 – Přehled fyziologických a biochemických hodnot	207
Příloha 2 – Základní principy tradiční čínské medicíny	208
Použitá literatura	209
Rejstřík latinských jmen rostlin	210
Rejstřík jmenný	214
Rejstřík věcný	218