

Obsah

Předmluva	9
Historie kotvičníku	11
Původ kotvičníku.....	11
Léčebné využití kotvičníku	11
Výzkum kotvičníku	12
Minimum z fytotherapie	15
Co je to fytotherapie.....	15
Rostliny versus chemie.....	15
Rostlinná léčiva	16
Dávkování	17
Základní způsoby přípravy.....	18
Vybrané chemické látky rostlin	22
Anabolické steroidy	23
Anabolické prohormony	23
Alkaloidy.....	24
Flavonoidy	24
Fytosteroly	25
Glykosidy	25
Kyseliny	26
Pryskyřice	26
Saponiny	26
Třísloviny	27
Kotvičník zemní	29
Vlastnosti.....	35
Léčebné užití	38
Použití podle západní medicíny	38
Použití podle TCM	39
Použití podle Ajurvédy.....	40
Porovnání použití	41
Výzkum	41
Prokázané vlastnosti.....	42
Afrodiziakální vlastnosti.....	42
Antibakteriální vlastnosti	42
Antidiabetické vlastnosti.....	42
Anikarcinogenní vlastnosti	43

Erektivní vlastnosti	43
Hepatoprotektivní vlastnosti	43
Kardiovaskulární vlastnosti	44
Redukce cholesterolu	44
Urologické vlastnosti	44
Prostatické vlastnosti	45
Vedlejší účinky a kontraindikace	45
Dodatek ke studiím	45
Pěstování kotvičnicku	47
Kde pěstovat.....	47
Pěstování v květináčích.....	47
Jak začít.....	47
Příprava substrátu.....	48
Příprava semen	48
Sázení	49
Druhá sadba.....	51
Ošetření sadby	51
Umístění sadby	51
Zalévání.....	51
První lístečky.....	52
Přesazování (pikýrování).....	53
Zalévání malých rostlin.....	54
Květ a plod	54
Choroby a škůdci.....	55
Pěstování ve skleníku.....	56
Pěstování ve volné půdě.....	57
Porovnání způsobů pěstování.....	60
Přihnojování	60
Sklizeň.....	61
Sušení rostlinného materiálu	61
Skladování drogy.....	62
Problémy při pěstování.....	62
Ochrana před plísňemi a škůdci	62
Aplikace kotvičnicku	63
Dávkování	63
Formy přípravy.....	66
Čaj (nápoj)	66
Tinktura.....	67

Extrakt.....	68
Jakou formu užívat.....	70
Délka užívání	71
Bezpečnost a toxicita.....	71
Nežádoucí účinky	72
Interakce	72
Výhody	73
Kombinace s jinými rostlinami	73
Nákup kotvičnicku.....	76
Produkty z kotvičnicku	77