

## Obsah

I. ÚVOD .....	9
Předmluva .....	11
Jak jsme na tom s duševním zdravím? .....	14
Nové přístupy k prevenci duševního zdraví .....	19
II. LÉČIVÉ BYLINY A KOŘENÍ S ÚČINKY NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....	25
Bakopa a brahmi .....	27
Banisterie opojná – ayahuasca .....	30
Bazalka posvátná – tulsi .....	36
Devětsil a jeho zapomenutý léčivý potenciál .....	39
Chmel otáčivý – české zelené zlato .....	42
Jinan dvoulaločný – strom životní síly .....	45
Juliflorin – nový lék proti Alzheimerově nemoci? .....	48
Kanna – antidepresivum přírodního původu .....	50
Konopí a marihuana .....	53
Kotvičník – zelená viagra .....	57
Kozlík lékařský – baldrián pro lepší spánek .....	62
Léčivá koření: koriandr, kurkuma, muškátový oříšek, šafrán, zázvor ....	64
Lékořice – sladký kořen .....	74
Levandule – vůně proti strachu .....	78
Magnolie jsou nejenom krásné, ale i léčivé .....	80
Meduňka zklidňuje mysl .....	83
Moruše a dlouhověkost.....	85
Mučenka jako symbol utrpení .....	89
Noni – nová potravina v EU .....	92
Pepřovník opojný a kava-kava .....	95



Pivoňky a jejich léčivé účinky .....	98
Pupečník asijský – gotu kola .....	101
Rozchodnice růžová – rostlinný adaptogen .....	104
Řimbaba proti migréne .....	108
Sametové fazole – tradiční antiparkinsonikum .....	110
Šišák bajkalský a jeho účinky na nervový systém .....	113
Třezalka tečkovaná v moderní medicíně .....	117
Vitánie snodárná – indický ženšen .....	120
Ženšen – kořen života .....	123
Ženšen pětिलistý – jiaogulan .....	129
III. PREVENCE A KOMPENZACE DUŠEVNÍCH PORUCH POMOCÍ BYLIN .....	133
III.1 Úzkost a strach .....	135
III.2 Poruchy nálady a deprese .....	153
III.3 Alzheimerova a Parkinsonova nemoc .....	169
III.4 Nespavost .....	189
III.5 Migréna .....	193
IV. DODATKY .....	199
Zdravotní tvrzení pro byliny podle on hold seznamu .....	201
Seznam literatury .....	209
Seznam původních autorských článků použitých v této knížce .....	213
Slovníček cizích výrazů .....	215
Zkratky .....	219
Rejstřík .....	221

