

# Obsah

Poděkování . . . . .	13
Úvod . . . . .	15
<b>Část I. – Rostlinné adaptogeny</b>	
<b>1 Fytoterapie ve světě . . . . .</b>	<b>22</b>
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
<b>2 Adaptogeny: přehled . . . . .</b>	<b>32</b>
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
<b>3 Historie adaptogenů . . . . .</b>	<b>48</b>
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
<b>4 Na jakém principu adaptogeny působí . . . . .</b>	<b>65</b>
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
<b>5 Adaptogeny a reakce na stres . . . . .</b>	<b>82</b>
Běžné stresory . . . . .	83
Reakce těla na stres . . . . .	84
Hans Selye: obecný adaptační syndrom . . . . .	94
Homeostáze a alostáze . . . . .	98
Stav nespecifické rezistence . . . . .	100
<b>6 Jak adaptogeny prospívají zdraví . . . . .</b>	<b>102</b>
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
Ājurvéda: 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
<b>7 Monografie o adaptogenech . . . . .</b>	<b>156</b>
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
<b>8 Nervina: pomocníci adaptogenů . . . . .</b>	<b>244</b>
Albízie hedvábná . . . . .	246
Heřmánek 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
<b>Další rostlinná nervina</b> . . . . .	262
Pastala rozkladitá . . . . .	263
Šanta kočičí . . . . .	263
Všivec kanadský . . . . .	263
<b>9 Nootropika: pomocníci adaptogenů</b> . . . . .	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
<b>Další rostliny a doplňky stravy s nootropickými účinky</b> . . . . .	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

<b>10 Klinické využití adaptogenů</b> . . . . .	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
<b>11 Kombinace rostlinných adaptogenů . . . . .</b>	<b>292</b>
Kombinace medicínských rostlin . . . . .	293
Užívat adaptogeny samostatně, či v recepturách? . . . . .	295
Klasické kombinace adaptogenů . . . . .	296
Receptury v klinické praxi . . . . .	298
<b>12 Adaptogeny jako potrava . . . . .</b>	<b>300</b>
Funkční potraviny . . . . .	301
Adaptogeny jako potrava: využití a recepty (adaptogeny podle abecedy) . . . . .	302
<b>13 Adaptogeny pro zvířata . . . . .</b>	<b>318</b>
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
<b>Prameny . . . . .</b>	<b>333</b>
<b>Informační zdroje o adaptogenních produktech . . . . .</b>	<b>333</b>
<b>Slovník . . . . .</b>	<b>335</b>
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>357</b>
<b>Odkazové rejstříky názvů diskutovaných rostlin . . . . .</b>	<b>368</b>
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