

# 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	6
Eleuterokok ostnitý	21
Houšnice čínská	25
Kotvičnik zemní	27
Kustovnice čínská	30
Leuzea saflorová	35
Pazvonek chloupkatý	39
Pupečník asijský	44
Rozchodnice růžová	47
Schizandra čínská	50
Tinospora srdčitá	55
Vítanie 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	153
Vilkakora	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
------------------	-----

Kalísie 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
---------------	-----

Svízel syříšťový	184
------------------	-----

Tís	185
-----	-----

Vlastovičnik 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
----------	-----

Příloha 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
----------------	-----