

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>9</b>
<b>1. ZÁKLADY FYTOTERAPIE</b> .....	<b>11</b>
1.1 Co je fytotherapie .....	11
1.2 Rostlinná léčiva versus chemická léčiva .....	11
1.3 Rostlinná léčiva .....	11
1.4 Dávkování .....	12
1.5 Příprava rostlinných drog .....	13
1.6 Základní způsoby přípravy .....	13
1.7 Obsahové látky a farmakodynamika .....	15
1.7.1 Stručný popis vybraných látek .....	16
1.8 Různé sloučeniny, enzymy apod. ....	24
<b>2. Doplnky stravy při hubnutí</b> .....	<b>27</b>
2.1 Přírodní látky .....	27
2.2 Syntetické preparáty .....	27
2.3 Kombinované preparáty .....	27
<b>3. Rostliny</b> .....	<b>29</b>
Acai berry .....	31
Aloe barbadoská .....	32
Ananasovník chocholatý .....	33
Andělíka lékařská .....	34
Artyčok zeleninový .....	35
Bez černý .....	36
Brukev černá .....	37
Brusnice borůvka .....	38
Cesmína paraguayská .....	39
Citroník rajský (Grapefruit) .....	40
Čajovník čínský (Zelený čaj) .....	41
Čekanka obecná .....	42
Černucha setá .....	43
Česnek setý .....	44
Fazol obecný .....	45
Fenykl obecný .....	46
Galgán velký, Galgán lékařský .....	47
Garcinie kambodžská .....	48
Gymnema lesní .....	49
Gynostema pětilistá .....	50
Heřmánek pravý .....	51
Hoodia gordonii .....	52
Chlorella vulgaris .....	53
Chřpa modrá .....	53
Ibišek sudánský .....	54
Jalovec obecný .....	54
Ječmen setý .....	55
Jitrocel indický (Psyllium) .....	55
Jujuba čínská .....	56

Kiwicha (amarant) .....	56
Klanopraška čínská .....	57
Kmín kořený .....	58
Kopřiva dvoudomá .....	58
Kotvičnick zemní .....	59
Krušina olšová .....	59
Kustovnice čínská (Goji) .....	60
Laskavec (amarant) .....	61
Lékořice lysá .....	62
Máta peprná .....	63
Meduňka lékařská .....	63
Miřík celer .....	64
Opuncie mexická (syn. Nopál obecný) .....	65
Ostropěstřec mariánský .....	66
Ostružník křovitý .....	67
Oves setý .....	68
Papája obecná .....	68
Paprika roční - var. Chili .....	69
Paulinie nápojná (Guarana) .....	70
Pepřovník černý, Pepřovník dlouhý .....	71
Pískavice řecké seno .....	71
Pomerančovník hořký .....	72
Réva vinná .....	73
Rojok citrolistý (Noni) .....	74
Rooibos .....	74
Rozchodnice růžová .....	75
Smetanka lékařská .....	76
Spirulina .....	76
Sporýš lékařský .....	77
Stevia sladká .....	77
Šafrán setý .....	78
Šalvěj lékařská .....	78
Tykev obecná (kultivar Cuketa) .....	79
Tymián obecný .....	79
Vřes obecný .....	80
Zázvorník lékařský .....	80
Zederach indický (Nimba) .....	81
Ženšen (Všehoj ženšenový) .....	81
Houby .....	83
Hlíva ústříčná .....	83
Houževnatec jedlý (Shiitake) .....	83
Housenice čínská (Cordyceps) .....	83
Choroš oříš ( <i>Polyporus umbellatus</i> ) .....	83
Jidášovo ucho .....	84
Korálovec ježatý ( <i>Hericium erinaceus</i> ) .....	84
Lesklokorka leská (Reishi) .....	84
Pečárka polní (žampion polní) .....	84
Penízovka sametonohá .....	84
Rezatec šikmý .....	84
Shii-take .....	85
Tibetská houba .....	85
Trsnatec lupenitý (Maitake) lat. ( <i>Grifola frondosa</i> ) .....	85
Verpánik lékařský (syn. Troudnatec modřínový) .....	85

Ucho jidášovo (Černá houba) .....	85
Žampión brazilský (Agricus) .....	85
<b>4. Možné kombinace bylin.....</b>	<b>87</b>
Pitný režim.....	91
Pocit hladu a sytosti .....	91
Metabolismus.....	92
Pohyb.....	92
Jídelníček .....	92