

Úvod (doc. Roman Pavela) .....	9
Slovo kmotra (Filip Čapka) .....	11
<b>1. STRES – DOBRÝ SLUHA, ŠPATNÝ PÁN</b> .....	<b>13</b>
Dobří sluha .....	14
Fyziologická reakce .....	17
Psychologická reakce .....	18
Důsledky dlouhodobého působení stresu – tedy distresu ..	20
Jak stresy zvládat? .....	21
Jak stresům předcházet? .....	22
Způsoby předcházení a zvládání stresu .....	23
Stručně: pracujte se stresem .....	26
<b>2. JAK MOHOU POMOCI BYLINY</b> .....	<b>29</b>
<b>3. BYLINY</b> .....	<b>33</b>
<b>Byliny pro relaxaci</b> .....	<b>33</b>
Dobromysl obecná .....	36
Fenykl obecný .....	39
Heřmánek pravý .....	41
Kopřiva dvoudomá .....	45
Lípa srdčitá .....	47
Máta peprná .....	49
Mateřídouška vejčitá .....	52
Proskurník lékařský .....	54
Růže šípková .....	58
Tymián obecný .....	60
<b>Adaptogeny</b> .....	<b>62</b>
Bazalka posvátná .....	63
Eleuterokok ostnitý .....	66
Gynostema pětilistá .....	69



Klanopraška čínská.....	72
Kozinec blanitý.....	75
Kustovnice čínská.....	78
Lékořice lysá.....	80
Parcha saflorová.....	82
Rakytník řešetlakový.....	85
Rozchodnice růžová.....	88
Škornice šípolistá.....	91
Ženšen pravý.....	94
<b>Psychoaktivní rostliny.....</b>	<b>98</b>
<b>Stimulanty pro povzbuzení.....</b>	<b>99</b>
Bakopa drobnolistá.....	99
Cesmína paraguayská.....	102
Čajovník čínský.....	104
Kakaovník pravý.....	108
Kávovník arabský.....	111
Kolovník zašpičatělý.....	114
Paulinie nápojná.....	117
<b>Sedativa a hypnotika pro uklidnění.....</b>	<b>119</b>
Chmel otáčivý.....	119
Kozlík lékařský.....	122
Levandule lékařská.....	126
Meduňka lékařská.....	129
Mučenka pletní.....	132
Ploštičník hroznatý.....	134
Sluncovka kalifornská.....	138
Třezalka tečkovaná.....	140
Vřes obecný.....	144
Vitánie snodárná.....	147



<b>Byliny na hraně legality</b> .....	149
Kanna .....	150
Kratom .....	152
Pepřovník opojný .....	154
Šanta kočičí .....	156
<b>4. RECEPTY</b> .....	159
<b>Na pohodu</b> .....	160
Čaj na pohodu 1 .....	160
Čaj na pohodu 2 .....	161
Čaj na pohodu 3 .....	161
<b>Osvědčené uklidňující čajové směsi</b> .....	162
Směs pro uklidnění .....	162
Směs pro lepší spánek .....	162
<b>Aromaterapie</b> .....	163
Směs pro uklidnění .....	163
Směs pro snížení stresu .....	164
Směs pro hlubokou relaxaci .....	164
Směs pro večerní odpočinek .....	165
Směs pro zklidnění mysli .....	165
<b>Uklidňující masáže</b> .....	166
Levandulový masážní olej .....	167
<b>Uklidňující koupele</b> .....	168
Koupelová sůl .....	168
Levandulová koupelová sůl .....	169
Bylinné koupele .....	170
Bylinná relaxační směs 1 .....	170
Bylinná relaxační směs 2 .....	171
Bylinná relaxační směs 3 .....	171



<b>Adaptogenní kúry</b> .....	172
Čajová směs na posílení imunity 1 .....	172
Čajová směs na posílení imunity 2 .....	173
Čajová směs na posílení imunity 3 .....	173
<b>Adaptogenní likéry</b> .....	174
<b>Adaptogenní tinktury</b> .....	175
Bylinná směs pro přípravu tinktury .....	175
<b>Něco dobrého na dobrou náladu</b> .....	176
Meduňko-mátový sirup .....	176
Mateřídouškový sirup na zimní pohodu .....	177
<b>Něco na povzbuzení</b> .....	178
Čajové směsi na povzbuzení .....	178
Směs na povzbuzení 1 .....	178
Směs na povzbuzení 2 .....	178
Směs na povzbuzení 3 .....	179
Kapky na povzbuzení .....	179
<b>Sedativa</b> .....	180
Kozlíkové kapky .....	180
Čajová směs proti stresu .....	181
Tinktura na spaní i uklidnění .....	182
Třezalkový čaj na uklidnění .....	182
<b>5. PÁR SLOV ZÁVĚREM</b> .....	183