

# DOPORUČENÉ ZDROJE



Tyto online zdroje (v angličtině) vám pomohou zjistit toho o bylinkách ještě víc.

**Apothecary: The Alchemy of Herbs Video Companion (Lékárník: Videoprůvodce alchymií bylin):** Tahle inspirující sbírka videí vám ukáže, jak si vytvořit svou první bylinkovou lékárničku pomocí receptů z této knihy. Naučíte se připravit 15 nejdůležitějších bylinkových přípravků, které by měl mít po ruce každý. [www.alchemyofherbs.com/apothecary](http://www.alchemyofherbs.com/apothecary)

**LearningHerbs.com:** S tímhle webem je učení se o bylinkách snadné a zábavné. Najdete na něm spoustu mých článků a receptů, a to zdarma. Můžete začít třeba sekci Herbal Remedy Kit (Bylinková výbava). Přizvat můžete i své děti nebo vnoučata a společně si zahrát deskovou hru Wildcraft! nebo přečíst knižní sérii *Herb Fairies* (Bylinkové víly - pozn. překl.).

**HerbsWithRosalee.com:** Na mém webu najdete spoustu bezplatných článků o bylinkách, zdraví a bylinkových receptech. Přihlaste se k odběru newsletteru a získáte okamžitý přístup k minikurzu o energii bylin.

**HerbMentor.com:** Na webu HerbMentor se nacházejí výjimečné online kurzy, podpůrná komunita a spousta úžasných bylinkářských zdrojů. Čeká tam na vás inspirace pro neustálé vzdělávání a taky mnoho videí, článků a receptů od bylinkářů z celého světa.

**Online kurz Taste of Herbs (Chuť bylinek):** Schopnost rozpoznat chuť je jedním z nejdůležitějších nástrojů, který si bylinkář může vyvinout. Tenhle kurz vám dodá sebevědomí vybrat každému ty nejlepší bylinky. [www.tasteofherbs.com](http://www.tasteofherbs.com)

**Online kurz Herbal Cold Care (Bylinkami proti nachlazení):** Narušte cyklus nemocí a zjistěte, jak pomocí bylinek zabránit vypuknutí nachlazení nebo chřipky či případně bojovat s mnoha jejich příznaky. V tomto kurzu zjistíte, jak pracovat s jednotlivcem, a dozvíte se mnohem víc než jen seznam bylinek, kterými jednotlivé symptomy potlačit. [www.herbalcoldcare.com](http://www.herbalcoldcare.com)



# POZNÁMKY



## Úvod

1. „Number of U.S. Farmers' Markets Continues to Rise.“ (Počet farmářských trhů v USA i nadále stoupá.) U.S. Department of Agriculture Economic Research Service. 4. srpna 2014. Cit. 18. října 2015.
2. „Chronic Disease Overview.“ (Přehled chronických onemocnění.) Centers for Disease Control and Prevention. 26. srpna 2015. Cit. 18. října 2015.
3. „Health Expenditure, Total (% of GDP).“ (Celkové zdravotní výdaje (v procentech HDP).) World Bank, cit. 18. října 2015. <http://data.worldbank.org/indicator/SH.XPD.TOTL.ZS>.
4. Edelson, Mat. „Take Two Carrots and Call Me in the Morning.“ (Dejte si dvě mrkve a zavolejte ráno.) *Hopkins Medicine*, zima 2010. Cit. 18. října 2015.

## Kapitola 1: Přínos bylinek a koření

1. Salleh, Mohd Razali. „Life Event, Stress and Illness.“ (Životní událost, stres a nemoc.) *Malaysian Journal of Medical Sciences* 15, č. 4 (2008): 9-18.
2. „Antibiotic Resistance Threats in the United States, 2013.“ (Hrozby rezistence vůči antibiotikům v USA, 2013.) Centers for Disease Control and Prevention. 17. července 2014. Cit. 18. října 2015.
3. Stermitz, F. R., et al. „Synergy in a Medicinal Plant: Antimicrobial Action of Berberine Potentiated by 5'-methoxyhydnocarpin, a Multidrug Pump Inhibitor.“ (Synergie v léčivé rostlině: Antimikrobiální akce berberinu umocněná 5'-metoxyhydno-karpinem, multirezistentním inhibitorem pumpy.) *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 97, č. 4 (2000). doi:10.1073/pnas.030540597.

## Kapitola 2: Jak víme, že to bylinky dokážou?

1. Snitz, Beth E., et al. „Ginkgo Biloba for Preventing Cognitive Decline in Older Adults: A Randomized Trial.“ (Ginkgo biloba pro prevenci úpadku kognitivních schopností starších lidí: Randomizované hodnocení.) *JAMA* 302, č. 24 (2009). doi:10.1001/jama.2009.1913.
2. Rabin, Roni. „Ginkgo Biloba Ineffective Against Dementia, Researchers Find.“ (Vědci zjistili, že ginkgo biloba není v boji proti demenci účinné.) *New York Times*, 18. listopadu 2008. Cit. 18. října 2015.
3. „Herbal Science Organization Clarifies New Ginkgo Study.“ (Bylinkářská organizace objasňuje novou studii věnující se rostlině ginkgo.) Americal Botanical Council. 29. prosince 2009. Cit. 18. října 2015.

## Kapitola 4: Jak knihu co nejvíce využít

1. Robinson, Jo. *Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health* (Divoké stravování: Chybějící článek k optimálnímu zdraví) (New York: Little, Brown, 2014).
2. Aubrey, Allison. „The Average American Ate (Literally) a Ton This Year.“ (Průměrný Američan toho letos snědl doslova tunu.) National Public Radio. Listopad 2011. Cit. 18. října 2015.
3. „By Any Other Name It's Still Sweetener.“ (I pod jiným názvem to stále bude sladidlo.) American Heart Association. Cit. 22. února 2016. [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/By-Any-Other-Name-Its-Still-Sweetener\\_UCM\\_437368\\_Article.jsp#](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/By-Any-Other-Name-Its-Still-Sweetener_UCM_437368_Article.jsp#).

## Kapitola 5: Pepř černý

1. Jaffee, Steven. „Delivering and Taking the Heat: Indian Spices and Evolving Product and Process Standards.“ (Dodávání a přejímání žáru: Indické koření a vyvíjející se standardy výrobků a zpracování.) The World Bank. 2005. Cit. 12. října 2015.
2. Kasibhatta, Ravisekhar, a M. U. R. Naidu. „Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Nevirapine under Fasting Conditions: A Randomised, Crossover, Placebo-Controlled Study.“ (Vliv piperinu na farmakokinetiku nevirapinu nalačno: Randomizovaná mezioborová kontrolovaná studie.) *Drugs in R&D* 8, č. 6 (2007): 383-391.
3. Shoba, G., et al. „Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin in Animals and Human Volunteers.“ (Vliv piperinu na farmakokinetiku kurkuminu u zvířat a dobrovolníků z řad lidí.) *Planta Medica* 64, č. 4 (květen 1998): 353-356. doi:10.1055/s-2006-957450.
4. Buhner, Stephen Harrod. *Přírodní antibiotika: Alternativní způsob léčby*, přel. Stanislava Králová (Praha: Knižní klub, 2014).
5. Tamtéž.
6. Badmaev, V., M. Majeed a L. Prakash. „Piperine Derived from Black Pepper Increases the Plasma Levels of Coenzyme Q10 Following Oral Supplementation.“ (Piperin získaný z černého pepře zvyšuje po ústním podání hladinu koenzymu Q10 v plazmě.) *Journal of Nutritional Biochemistry* 11, č. 2 (únor 2000): 109-113.
7. Badmaev, Vladimir, Muhammed Majeed a Edward P. Norkus. „Piperine, an Alkaloid Derived from Black Pepper Increases Serum Response of Beta-Carotene during 14 Days of Oral Beta-Carotene

Supplementation." (Piperin, alkaloid získaný z černého pepře, zvyšuje při čtrnáctidenním ústním podávání reakci betakarotenu v krevním séru." *Nutrition Research* 19, č. 3 (1999): 381-388. doi:10.1016/S0271-5317(99)00007-X.

8. Umesh, Patil, Amrit Singh a Anup Chakraborty. „Role of Piperine as a Bioavailability Enhancer.“ (Role piperinu při zvyšování biodostupnosti.) *International Journal of Recent Advances in Pharm. Research* 1, č. 4 (říjen 2011): 16-23.
9. Tamtéž.
10. Jin, Cheng-Qiang, et al. „Stir-Fried White Pepper Can Treat Diarrhea in Infants and Children Efficiently: A Randomized Controlled Trial.“ (Smaženým bílým pepřem lze účinně léčit průjem u kojenců a dětí: Randomizované kontrolované hodnocení.) *American Journal of Chinese Medicine* 41, č. 4 (2013): 765-772. doi:10.1142/S0192415X13500511.

### Kapitola 6: Kajenský pepř

1. Bortolotti, M., a S. Porta. „Effect of Red Pepper on Symptoms of Irritable Bowel Syndrome: Preliminary Study.“ (Vliv papriky na symptomy syndromu dráždivého tračníku: Úvodní studie.) *Digestive Diseases and Sciences* 56, č. 11 (2011): 3288-3295. doi:10.1007/s10620-011-1740-9.
2. Borlotti, M., et al. „The Treatment of Functional Dyspepsia with Red Pepper.“ (Léčba funkční dyspepsie paprikou.) *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 16, č. 6 (2002): 1075-1082. doi:10.1046/j.1365-2036.2002.01280.x.
3. Yeoh, K. G., et al. „Chili Protects against Aspirin-Induced Gastrointestinal Mucosal Injury in Humans.“ (Chilli chrání před gastroduodenálním poraněním sliznic u lidí.) *Digestive Diseases and Sciences* 40, č. 3 (1995): 580-583. doi:10.1007/BF02064374.
4. Kang, J. Y., et al. „Chili-Protective Factor against Peptic Ulcer?“ (Chilli - ochranný faktor působící proti žaludečním vředům?) *Digestive Diseases and Sciences* 40, č. 3 (1995): 576-579. doi:10.1007/BF02064373.
5. Snitker, Soren, et al. „Effects of Novel Capsinoid Treatment on Fatness and Energy Metabolism in Humans: Possible Pharmacogenetic Implications.“ (Vliv nové léčby kapsinoidy na obezitu a metabolismus energie u lidí: Možné farmakogenetické implikace.) *American Journal of Clinical Nutrition* 89, č. 1 (2009): 45-50. doi:10.3945/ajcn.2008.26561.
6. Ludy, Mary-Jon, a Richard D. Mattes. „The Effects of Hedonically Acceptable Red Pepper Doses on Thermogenesis and Appetite.“ (Vliv přijatelného množství červené papriky na termogenezi a chuť.) *Physiology & Behavior* 102, č. 3-4 (2011): 251-258. doi:10.1016/j.physbeh.2010.11.018.
7. Ahuja, K. D. K., et al. „The Effect of 4-Week Chili Supplementation on Metabolic and Arterial Function in Humans.“ (Vliv čtyřtýdenního podávání chilli na metabolickou a arteriální funkci u lidí.) *European Journal of Clinical Nutrition* 61, č. 3 (2007): 326-333.
8. Ahuja, Kiran D. K., a Madeleine J. Ball. „Effects of Daily Ingestion of Chili on Serum Lipoprotein Oxidation in Adult Men and Women.“ (Vliv každodenního užívání chilli na oxidaci lipoproteinů v krevním séru u dospělých mužů a žen.) *British Journal of Nutrition* 96, č. 2 (2006): 239-242. doi:10.1079/BJN20061788.
9. Raghavendra, R. H., a K. Akhilender Naidu. „Spice Active Principles as the Inhibitors of Human Platelet Aggregation and Thromboxane Biosynthesis.“ (Aktivní principy koření jako inhibitory hromadění krevních destiček a biosyntézy tromboxinu.) *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 81, č. 1 (2009): 73-78. doi:10.1016/j.plefa.2009.04.009.
10. Ahuja, Kiran D. K., et al. „Effects of Chili Consumption on Postprandial Glucose, Insulin, and Energy Metabolism.“ (Vliv konzumace chilli na hladinu glukózy a inzulinu po jídle a energetický metabolismus.) *American Journal of Clinical Nutrition* 84, č. 1 (2009): 63-69.
11. Weerapan Khovidhunkit, M. D. „Pharmacokinetic and the Effect of Capsaicin in Capsicum frutescens on Decreasing Plasma Glucose Level.“ (Farmakokinetika a vliv kapsaicinu v Capsicum frutescens na snížení hladiny glukózy v plazmě.) *J Med Assoc Thai* 92, č. 1 (2009): 108-113.
12. Landis, Robyn, a Karta Purkh Singh Khalsa. *Herbal Defense: Positioning Yourself to Triumph over Illness and Aging* (New York: Hachette, 1997).
13. Frerick, Helmut, et al. „Topical Treatment of Chronic Low Back Pain with a Capsicum Plaster.“ (Lokální léčba chronické bolesti beder paprikovou náplastí.) *Pain* 106, č. 1-2 (2003): 59-64. doi:10.1016/S0304-3959(03)00278-1.
14. Chrubasik, S., T. Weiser a B. Beime. „Effectiveness and Safety of Topical Capsaicin Cream in the Treatment of Chronic Soft Tissue Pain.“ (Účinnost a bezpečnost lokálního užití kapsaicinového krému při léčbě chronické bolesti měkkých tkání.) *Phytotherapy Research* 24, č. 12 (2010): 1877-1885. doi: 10.1002/ptr.3335.
15. Forst, T., et al. „The Influence of Local Capsaicin Treatment on Small Nerve Fibre Function and Neurovascular Control in Symptomatic Diabetic Neuropathy.“ (Vliv lokální léčby kapsaicinem na funkci malých nervových vláken a neurovaskulární kontroly při symptomatické diabetické neuropatii.) *Acta Diabetologica* 39, č. 1 (2002): 1-6. doi:10.1007/s005920200005.
16. Tandan, Rup, et al. „Topical Capsaicin in Painful Diabetic Neuropathy: Controlled Study with Long-Term Follow-Up.“ (Lokální užití kapsaicinu při bolestivé diabetické neuropatii: Kontrolovaná studie s dlouhodobým pokračováním.) *Diabetes Care* 15, č. 1 (1992): 8-14. doi:10.2337/diacare15.1.8.
17. Henson, Shari. „Re: Use of Herbs to Treat Shinles - A Review.“ (Použití bylinek při léčbě pásového oparu - přehled.) American Botanical Council. Prosinec 2005. <http://cms.herbalgram.org/herbclip/295/review44338.html>.

### Kapitola 7: Skořice

1. Wood, Matthew. *The Earthwise Herbal: A Complete Guide to Old World Medicinal Plants*. (Zemní herbář: Kompletní průvodce léčivými rostlinami starého světa.) (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2008).

2. Tierra, Lesley. *Healing with the Herbs of Life* (Léčba bylinkami života) (New York: Crossing Press/Random House, 2003).
3. McDonald, Jim. „Herbs, Vitalism & Holistic Immunity“ (Bylinky, vitalismus a holistická imunita), seminář, White Lake, Michigan, 2011.
4. McIntyre, Anne. „Preparing for the Cold Season.“ (Příprava na období nachlazení.) *Positive Health* 69, říjen 2001. <http://www.positivehealth.com/article/herbal-medicine/preparin-for-the-cold-season>.
5. „National Diabetes Statistics Report: Estimates of Diabetes and Its Burden in the United States, 2014.“ (Přehled národní statistiky o diabetu: Odhady cukrovky a její zátěže v USA, 2014.) Centers for Disease Control and Prevention, 10. června 2014. <http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>.
6. Akilen, R., et al. „Glycated Haemoglobin and Blood Pressure-Lowering Effect of Cinamon in Multi-Ethnic Type 2 Diabetic Patients in the UK: A Randomized, Placebo-Controlled, Double-Blind Clinical Trial.“ (Glykovaný hemoglobin a efekt snížení krevního tlaku skořice u pacientů různého etnického původu s cukrovkou druhého typu ve Velké Británii: Randomizované kontrolované dvojitě slepé klinické hodnocení.) *Diabetic Medicine* 27, č. 10 (1. října 2010): 1159-1167. doi:10.1111/j.1464-5491.2010.03079.x.
7. Khan, Alam, et al. „Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People with Type 2 Diabetes.“ (Skořice zlepšuje hladinu glukózy a tuků u lidí s cukrovkou druhého typu.) *Diabetes Care* 26, č. 12 (2003): 3215-3218. doi:10.2337/diacare.26.12.3215.
8. Solomon, Thomas P. J., a Andrew K. Blannin. „Changes in Glucose Tolerance and Insulin Sensitivity Following 2 Weeks of Daily Cinamon Ingestion in Healthy Humans.“ (Změny tolerance glukózy a citlivosti na inzulin po dvoutýdenním každodenním podávání skořice u zdravých lidí.) *European Journal of Applied Physiology* 105, č. 6 (2009): 969-976. doi:10.1007/s00421-009-0986-9.

### Kapitola 8: Fenykl

1. Von Bingen, Hildegard. *Hildegard Von Bingen's Physica: The Complete English Translation of Her Classic Work on Health and Healing* (Physica Hildegardy z Bingenu: Kompletní anglický překlad jejího díla o zdraví a léčbě), přel. Priscilla Throopo (Rochester, VT: Healing Arts Press, 1998).
2. Hoffman, David. *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Rochester, VT: Healin Arts Press, 2003).
3. Modares, Nejad V., a M. Asadipour. „Comparison of the Effectiveness of Fennel and Mefenamic Acid on Pain Intensity in Dysmenorrhoea“ (Porovnání účinnosti fenyklu a kyseliny mefenamové na intenzitu bolesti při bolestivé menstruaci), 2006.
4. Nordqvist, Christian. „What Is Colic? What Causes Colic?“ (Co je to kolika? Co ji způsobuje?) *Medical News Today*, 8. září 2014. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/162806.php>.

5. Alexandrovich, Irina, et al. „The Effect of Fennel (Foeniculum vulgare) Seed Oil Emulsion in Infantile Colic: A Randomized, Placebo-Controlled Study.“ (Vliv emulze z oleje z fenyklových semínek na kojeneckou koliku: Randomizovaná kontrolovaná studie.) *Alternative Therapies in Health and Medicine* 9, č. 4 (2003): 58-61.
6. Savino, Francesco, et al. „A Randomized Double-blind, placebo-controlled Trial of Standardized Extract of *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* and *Melissa officinalis* (ColiMil) in the Treatment of Breastfed Colicky Infants.“ (Randomizované dvojitě slepé kontrolované hodnocení standardizovaného extraktu z rostlin *Matricariae recutita*, *Foeniculum vulgare* a *Melissa officinalis* (ColiMil) při léčbě koliky u kojených dětí.) *Phytotherapy Research* 19, č. 4 (2005): 335-340.
7. „Fennel.“ (Fenykl.) V *The World's Healthiest Foods*, George Mateljan Foundation. Cit. 26. června 2015. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=23>.

### Kapitola 9: Česnek

1. Bergner, Paul. *The Healing Power of Garlic* (Léčivá moc česneku) (Roseville, CA: Prima Lifestyles, 1996).
2. Ishikawa, Hideki, et al. „Aged Garlic Extract Prevents a Decline of NK Cell Number and Activity in Patients with Advanced Cancer.“ (Uleželý extrakt z česneku zabraňuje snížení počtu a činnosti NK buněk u pacientů s pokročilou rakovinou.) *Journal of Nutrition* 136, č. 3 (2006): 816S-820S.
3. Mozaffari-Khosravi, Hassan, et al. „The Effect of Garlic Tablet on Pro-Inflammatory Cytokines in Postmenopausal Osteoporotic Women: A Randomized Controlled Clinical Trial.“ (Vliv česnekových tablet na prozánětlivé cytokiny u žen po menopauze trpících osteoporózou: Randomizované kontrolované klinické hodnocení.) *Journal of Dietary Supplements* 9, č. 4 (2012): 262-271. doi:10.3109/19390211.2012.726703.
4. Bakhshi, Mahin, et al. „Comparison of Therapeutic Effect of Aqueous Extract of Garlic and Nystatin Mouthwash in Denture Stomatitis.“ (Porovnání léčivého účinku vodného roztoku česneku a nystatinové ústní vody při stomatitidě a umělém chrupu.) *Gerodontology* 29, č. 2 (2012): e680-e686. doi:10.1111/j.1741-2358.2011.00544.x.
5. Chavan, S. D., N. L. Shetty a M. Kanuri. „Comparative Evaluation of Garlic Extract Mouthwash and Chlorhexine Mouthwash on Salivary Streptococcus Mutans Count – An in Vitro Study.“ (Komparativní zhodnocení ústní vody z česnekového extraktu a chlorhexinové ústní vody na množství *Streptococcus mutans* ve slinách – studie in vitro.) *Oral Health & Preventive Dentistry* 8, č. 4 (2009): 369-374.
6. Ishikawa, Hideki, et al. „Aged Garlic Extract Prevents a Decline of NK Cell Number and Activity in Patients with Advanced Cancer.“ (Uleželý extrakt z česneku zabraňuje snížení počtu a činnosti NK buněk u pacientů s pokročilou rakovinou.) *Journal of Nutrition* 136, č. 3 (2006): 816S-820S.

7. Andrianova, I. V., et al. „[Effect of Long-Acting Garlic Tablets ‚Allicor‘ on the Incidence of Acute Respiratory Viral Infections in Children].“ (Účinek dlouhodobě působících česnekových tablet Allicor na výskyt akutních virových infekcí dýchacích cest u dětí.) *Terapevticheskii Arkhiv* 75, č. 3 (2002): 53-56.
  8. Nantz, Meri P., et al. „Supplementation with Aged Garlic Extract Improves Both NK and  $\gamma\delta$ -T Cell Function and Reduces the Severity of Cold and Flu Symptoms: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Nutrition Intervention.“ (Užívání odleženého česnekového extraktu zlepšuje funkci NK buněk a  $\gamma\delta$  T buněk a snižuje závažnost symptomů nachlazení a chřipky: Randomizovaná dvojitě slepá kontrolovaná výživová intervence.) *Clinical Nutrition* 31, č. 3 (2012): 337-344. doi:10.1016/j.clnu.2011.11.019.
  9. Ried, K., O. R. Frank a N.P. Stocks. „Aged Garlic Extract Reduces Blood Pressure in Hypertensives: A Dose-Response Trial.“ (Odeležený česnekový extrakt snižuje krevní tlak u hypertenzních osob: Hodnocení vztahu mezi dávkou a reakcí.) *European Journal of Clinical Nutrition* 67, č. 1 (2013): 64-70. doi:10.1038/ejcn.2012.178.
  10. Ried, Karin, Oliver R. Frank a Nigel P. Stocks. „Aged Garlic Extract Lowers Blood Pressure in Patients with Treated but Uncontrolled Hypertension: A Randomised Controlled Trial.“ (Odeležený česnekový extrakt snižuje krevní tlak u pacientů s léčenou, ale nekontrolovanou hypertenzí: Randomizované kontrolované hodnocení.) *Maturitas* 67, č. 2 (2010): 144-150. doi:10.1016/j.maturitas.2010.06.001.
  11. Ashraf, Rizwan, Rafeeq Alam Khan a Imran Ashraf. „Garlic (*Allium sativum*) Supplementation with Standard Antidiabetic Agent Provides Better Diabetic Control in Type 2 Diabetes Patients.“ (Užívání česneku se standardním antidiabetickým činidlem poskytuje u pacientů s cukrovkou druhého typu lepší kontrolu nad nemocí.) *Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences* 24 (2011): 565-570.
  12. Hoffmann, David. *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Léčivé bylinkářství: Věda a praxe bylinkové léčby) (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2003).
  13. Mohammed, Abdul M. I., et al. „Pharmacodynamic Interaction of Warfarin with Cranberry but Not with Garlic in Healthy Subjects.“ (Farmakodynamická interakce warfarinu s brusinkou, ale ne s česnekem, u zdravých jedinců.) *British Journal of Pharmacology* 154, č. 8 (1. srpna 2008): 1691-1700. doi:10.1038/bjp.2008.210.
  14. Scharbert, Gisela, et al. „Garlic at Dietary Doses Does Not Impair Platelet Function.“ (Česnek v běžném množství nenarušuje funkci krevních destiček.) *Anesthesia & Analgesia* 105, no. 5 (2007): 1214-1218. doi:10.1213/01.ane.0000287253.92211.06.
  15. Wojcikowski, Ken, Stephen Myers a Lyndon Brooks. „Effects of Garlic Oil on Platelet Aggregation: A Double-blind, placebo controlled Crossover Study.“ (Vliv česnekového oleje na shlukování krevních destiček: Dvojitě slepá kontrolovaná mezioborová studie.) *Platelets* 18, č. 1 (2007): 29-34. doi:10.1080/09537100600800636.
- Kapitola 10: Zázvor**
1. Bode, Ann M., a Zigang Dong. „The Amazing and Mighty Ginger.“ (Úžasný a mocný zázvor.) V *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. Ed. Iris F. F. Benzie a Sissi Wachtel-Galor (Boca Raton, FL: CRC Press/Taylor & Francis, 2011).
  2. Buhner, Stephen Harrod. *Přírodní antibiotika: Alternativní způsob léčby*, přel. Stanislava Králová (Praha: Knižní klub, 2014).
  3. Jenabi, Ensiyeh. „The Effect of Ginger for Relieving of Primary Dysmenorrhoea.“ (Vliv zázvoru na mírnění bolestivé menstruace.) *J Pak Med Assoc* 63, č. 1 (2013): 8-10.
  4. Paramdeep, G. I. L. L. „Efficacy and Tolerability of Ginger (*Zingiber officinale*) in Patients of Osteoarthritis of Knee.“ (Účinnost a snesitelnost zázvoru u pacientů s osteoartritidou kolene.) *Indian J Physiol Pharmacol* 57, č. 2 (2013): 177-183.
  5. Al-Nahain, Abdullah, Rownak Jahan a Mohammed Rahmatullah. „Zingiber Officinale: A Plant against Rheumatoid Arthritis.“ (Zingiber officinale: Rostlina proti revmatické artritidě.) *Arthritis* 2014 (2014): e159089. doi:10.1155/2014/159089.
  6. Therkleon, Tessa. „Topical Ginger Treatment with a Compress or Patch for Osteoarthritis Symptoms.“ (Lokální léčba příznaků osteoartrity zázvorem pomocí obkladu nebo náplasti.) *Journal of Holistic Nursing* 32, č. 3 (2014): 173-182. doi:10.1177/0898010113512182.
  7. Black, Christopher D., et al. „Ginger (*Zingiber Officinale*) Reduces Muscle Pain Caused by Eccentric Exercise.“ (Zázvor zmírňuje bolest svalů způsobenou nadměrným cvičením.) *Journal of Pain* 11, č. 9 (2010): 894-903. doi:10.1016/j.jpain.2009.12.013.
  8. Sritoomma, Netchanok, et al. „The Effectiveness of Swedish Massage with Aromatic Ginger Oil in Treating Chronic Low Back Pain in Older Adults: A Randomized Controlled Trial.“ (Účinnost švédské masáže aromatickým zázvorovým olejem při léčbě chronické bolesti beder u starších lidí: Randomizované kontrolované hodnocení.) *Complementary Therapies in Medicine* 22, č. 1 (2014): 26-33. doi:10.1016/j.ctim.2013.11.002.
  9. Maghbooli, Mehdi, et al. „Comparison between the Efficacy of Ginger and Sumatriptan in the Ablative Treatment of the Common Migraine.“ (Porovnání účinnosti zázvoru a sumatriptanu při ablativní léčbě běžné migrény.) *Phytotherapy Research* 28, č. 3 (2014): 412-415. doi:10.1002/ptr.4996.
  10. Khalsa, Karta Purkh Singh. „Culinary Herbalism Course“ (Kurz kuchyňského bylinkářství) na webu LearningHerbs.com. Cit. 31. srpna 2016. <http://courses.learningherbs.com/culinary-herbalism>.
  11. Wu, Keng-Liang, et al. „Effects of Ginger on Gastric Emptying and Motility in Healthy Humans.“ (Vliv zázvoru na vyprazdňování a pohyb žaludku u zdravých jedinců.) *European Journal of Gastroenterology & Hepatology*

- 20, č. 5 (květen 2008): 436-440. doi:10.1097 / MEG.0b013e3282f4b224.
12. Hu, Ming-Luen, et al. „Effect of Ginger on Gastric Motility and Symptoms of Functional Dyspepsia.“ (Vliv zázvoru na pohyb žaludku a příznaky funkční dyspepsie.) *World Journal of Gastroenterology* 17, č. 1 (2011): 105-110. doi:10.3748/wjg.v17.i1.105.
  13. Ozgoli, Giti, Marjan Goli a Masoumeh Simbar. „Effects of Ginger Capsules on Pregnancy, Nausea, and Vomiting.“ (Vliv zázvorových kapslí na těhotenství, nevolnost a zvracení.) *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, č. 3 (28. února 2009): 243-246. doi:10.1089/acm.2008.0406.
  14. Dabaghzadeh, Fatemeh, et al. „Ginger for Prevention of Antiretroviral-Induced Nausea and Vomiting: A Randomized Clinical Trial.“ (Zázvor jako prevence nevolnosti a zvracení způsobeného antiretroviry: Randomizované klinické hodnocení.) *Expert Opinion on Drug Safety* 13, č. 7 (1. července 2014): 859-866. doi:10.1517/14740338.2014.914170.
  15. Ryan, Julie L., et al. „Ginger (Zingiber officinale) Reduces Acute Chemotherapy-Induced Nausea: A URCC CCOP Study of 576 Patients.“ (Zázvor zmírňuje akutní nevolnost vyvolanou chemoterapií: Studie 576 pacientů URCC CCOP.) *Supportive Care in Cancer* 20, č. 7 (2011): 1479-1489. doi:10.1007/s00520-011-1236-3.
  16. Pillai, Anu Kochanujan, et al. „Anti-Emetic Effect of Ginger Powder versus Placebo as an Add-on Therapy in Children and Young Adults Receiving High Emetogenic Chemotherapy.“ (Antiemetický účinek mletého zázvoru versus placebo jako doplněk léčby u dětí a mladistvých užívajících chemoterapii vyvolávající zvracení.) *Pediatric Blood & Cancer* 56, č. 2 (1. února 2011): 234-238. doi:10.1002/pbc.22778.
  17. Mozaffari-Khosravi, Hassan, et al. „The Effect of Ginger Powder Supplementation on Insulin Resistance and Glycemic Indices in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial.“ (Vliv užívání mletého zázvoru na inzulinovou rezistenci a glykemické indexy u pacientů s cukrovkou druhého typu: Randomizované dvojitě slepé kontrolované hodnocení.) *Complementary Therapies in Medicine* 22, č. 1 (únor 2014): 9-16. doi:10.1016/j.ctim.2013.12.017.
  18. Arablou, Tahereh, et al. „The Effect of Ginger Consumption on Glycemic Status, Lipid Profile and Some Inflammatory Markers in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus.“ (Vliv konzumace zázvoru na glykemický stav, lipidový profil a některé indikátory zánětu u pacientů s diabetes mellitus druhého typu.) *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 65, č. 4 (1. června 2014): 515-520. doi: 10.3109/09637486.2014.880671.
  19. Alizadeh-Navaei, Reza, et al. „Investigation of the Effect of Ginger on the Lipid Levels. A Double-blind Controlled Clinical Trial.“ (Výzkum vlivu zázvoru na hladinu tuků. Dvojitě slepé kontrolované klinické hodnocení.) *Saudi Medical Journal* 29, č. 9 (2008): 1280-1284.
  20. Giriraju, Anjan, a G. Y. Yunus. „Assessment of Antimicrobial Potential of 10% Ginger Extract against Streptococcus mutans, Candida albicans, and Enterococcus faecalis : An in Vitro Study.“ (Hodnocení antimikrobiálního potenciálu 10% zázvorového extraktu proti Streptococcus mutans, Candida albicans a Enterococcus faecalis: Studie in vitro.) *Indian Journal of Dental Research* 24, č. 4 (2013): 397. doi:10.4103/0970-9290.118356.
  21. Karuppiah, Ponmurugan, a Shyamkumar Rajaram. „Antibacterial Effect of Allium Sativum Cloves and Zingiber officinale Rhizomes against Multiple-Drug Resistant Clinical Pathogens.“ (Antibakteriální vliv stroužků česneku a kořene zázvoru na multirezistentní klinické patogeny.) *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* 2, č. 8 (2012): 597-601. doi:10.1016/S2221-1691(12)60104-X.
  22. Chang, Jung San, et al. „Fresh Ginger (Zingiber officinale) Has Anti-Viral Activity against Human Respiratory Syncytial Virus in Human Respiratory Tract Cell Lines.“ (Čerstvý zázvor vykazuje antivirovou aktivitu proti soubuněčnému viru v lidské buněčné kultuře dýchacích cest.) *Journal of Ethnopharmacology* 145, č. 1 (2013): 146-151. doi:10.1016/j.jep.2012.10.043.
  23. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup.) 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008), 217.
  24. Shalansky, Stephen, et al. „Risk of Warfarin-Related Bleeding Events and Supratherapeutic International Normalized Ratios Associated with Complementary and Alternative Medicine: A Longitudinal Analysis.“ (Riziko krvácení spojeného s užíváním warfarinu a nadměrné mezinárodně normalizované poměry spojované s doplňkovou a alternativní medicínou: Dlouhodobá analýza.) *Pharmacotherapy: The Journal of Human Pharmacology and Drug Therapy* 27, č. 9 (2007): 1237-1247. doi:10.1592/phco.27.9.1237.

## Kapitola 11: Bazalka posvátná

1. Winston, David, a Steven Maimes. *Adaptogeny: Byliny poskytující odolnost, vytrvalost a úlevu od stresu*. Přel. Václav Petr. (Praha: Triton, 2011).
2. Bhattacharyya, D., et al. „Controlled Programmed Trial of Ocimum Sanctum Leaf on Generalized Anxiety Disorders.“ (Kontrolované programované hodnocení působení listu bazalky posvátné na generalizované úzkostné poruchy.) *Nepal Medical College Journal* 10, č. 3 (2008): 176-179.
3. Winston, David, a Steven Maimes. *Adaptogeny: Byliny poskytující odolnost, vytrvalost a úlevu od stresu*. Přel. Václav Petr. (Praha: Triton, 2011).
4. Khalsa, Karta Purkh Singh, a Michael Tierra. *The Way of Ayurvedic Herbs: The Most Complete Guide to Natural Healing and Health With Traditional Ayurvedic Herbalism* (Cesta ájurvédských bylinek: Nejkompletnější průvodce přírodním léčením a zdravím s tradičním ájurvédským bylinkářstvím.) (Twin Lakes, WI: Lotus, 2008), 98.

5. Agrawal, P., V. Rai a R. B. Singh. „Randomized Placebo-Controlled, Single Blind Trial of Holy Basil Leaves in Patients with Noninsulin-Dependent Diabetes Mellitus.“ (Randomizované kontrolované hodnocení užívání listů bazalky posvátné u pacientů s cukrovkou druhého typu.) *International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics* 34, č. 9 (1996): 406–409.
  6. Rai, V., U. V. Mani a U.M. Iyer. „Effect of Ocimum Sanctum Leaf Powder on Blood Lipoproteins, Glycated Proteins and Total Amino Acids in Patients with Non-Insulin-Dependent Diabetes Mellitus.“ (Vliv mletých listů bazalky posvátné na krevní lipoproteiny, glykované proteiny a celkové množství aminokyselin u pacientů s cukrovkou druhého typu.) *Journal of Nutritional & Environmental Medicine* 7, č. 2 (1997): 113–118. doi:10.1080/13590849762709.
  7. Kelm, M. A., et al. „Antioxidant and Cyclooxygenase Inhibitory Phenolic Compounds from Ocimum Sanctum Linn.“ (Antioxidační a cyklooxygenační inhibiční fenoplastové složky bazalky posvátné.) *Phytomedicine* 7, č. 1 (2000): 7–13. doi:10.1016/S0944-7113(00)80015-X.
  8. Mondal, Shankar, et al. „Double-Blinded Randomized Controlled Trial for Immunomodulatory Effects of Tulsi (Ocimum Sanctum Linn.) Leaf Extract on Healthy Volunteers.“ (Dvojitě slepé randomizované kontrolované hodnocení imunomodulačních účinků extraktu z listů bazalky posvátné na zdravé dobrovolníky.) *Journal of Ethnopharmacology* 136, č. 3 (2011): 452–456. doi:10.1016/j.jep.2011.05.012.
  9. Bhat, Jyoti, et al. „In Vivo Enhancement of Natural Killer Cell Activity through Tea Fortified with Ayurvedic Herbs.“ (Posílení aktivity NK buněk in vivo prostřednictvím čaje obohaceného ájurvédskými bylinkami.) *Phytotherapy Research* 24, č. 1 (1. ledna 2010): 129–135. doi:10.1002/ptr.2889.
  10. Jadhav, Priyanka, et al. „Antiviral Potential of Selected Indian Medicinal (Ayurvedic) Plants Against Herpes Simplex Virus 1 and 2.“ (Antivirový potenciál vybraných indických (ájurvédských) léčivých rostlin proti virům herpes simplex 1 a 2.) *North American Journal of Medical Sciences* 4, č. 12 (2012): 641–647. doi:10.4103/1947-2714.104316.
  11. Shimizu, Tomohiro, et al. „Holy Basil Leaf Extract Decreases Tumorigenicity and Metastasis of Aggressive Human Pancreatic Cancer Cells in Vitro and in Vivo: Potential Role in Therapy.“ (Extrakt z listů bazalky posvátné snižuje rakovinotvornost a metastáze agresivních rakovinných pankreatických buněk in vitro a in vivo: Potenciální role při léčbě.) *Cancer Letters* 336, č. 2 (srpen 2013): 270–280. doi:10.1016/j.canlet.2013.03.017.
- Kapitola 12: Levandule**
1. Hardin, Kiva Rose. „The Soothing Magic of Lavender.“ (Uklidňující kouzlo levandule.) *The Medicine Womens Roots*. Cit. 31. srpna 2016. <http://bearmedicineherbals.com/tag/lavender>.
  2. Lehrner, J., et al. „Ambient Odors of Orange and Lavender Reduce Anxiety and Improve Mood in a Dental Office.“ (Okolní vůně pomeranče a levandule snižují úzkost a zlepšují náladu v ordinaci zubaře.) *Physiology & Behavior* 86, č. 1–2 (15. září 2005): 92–95. doi:10.1016/j.physbeh.2005.06.031.
  3. Lytle, Jamie, Catherine Mwatha a Karen K. Davis. „Effect of Lavender Aromatherapy on Vital Signs and Perceived Quality of Sleep in the Intermediate Care Unit: A Pilot Study.“ (Vliv levandulové aromaterapie na známky života a vnímanou kvalitu spánku na intermediální jednotce: Pilotní studie.) *American Journal of Critical Care* 23, č. 1 (2014): 24–29. doi:10.4037/ajcc2014958.
  4. Woelk, H., a S. Schläpke. „A Multi-Center, Double-Blind, Randomised Study of the Lavender Oil Preparation Silexan in Comparison to Lorazepam for Generalized Anxiety Disorder.“ (Dvojitě slepá randomizovaná studie přípravku Silexan z levandulového oleje v porovnání s lorazepamem na generalizovanou úzkostnou poruchu.) *Phytomedicine* 17, č. 2 (2010): 94–99. doi:10.1016/j.phymed.2009.10.006.
  5. Pham, M., Winai Sayorwan a Vorasith Siripornpanich. „The Effects of Lavender Oil Inhalation on Emotional States, Autonomic Nervous System, and Brain Electrical Activity.“ (Vliv inhalace levandulového oleje na emocionální stres, autonomní nervový systém a elektrickou aktivitu mozku.) *J Med Assoc Thai* 95, č. 4 (2012): 598–606.
  6. Lagopoulos, Jim, et al. „Increased Theta and Alpha EEG Activity during Nondirective Meditation.“ (Zvýšená aktivita EEG theta a alfa vln během neřízené meditace.) *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, č. 11 (2009): 1187–1192. doi:10.1089/acm.2009.0113.
  7. Atsumi, Toshiko, a Keiichi Tonosaki. „Smelling Lavender and Rosemary Increases Free Radical Scavenging Activity and Decreases Cortisol Level in Saliva.“ (Čichání levandule a rozmarýnu zvyšuje aktivitu volných radikálů živících se odumřelými organismy a snižuje hladinu kortizolu ve slinách.) *Psychiatry Research* 150, č. 1 (2007): 89–96. doi:10.1016/j.psychres.2005.12.012.
  8. Winston, David. „Differential Treatment of Depression and Anxiety with Botanical and Nutritional Medicines.“ (Rozdílná léčba deprese a úzkosti pomocí rostlinných a výživových léků.) V *17th Annual AHG Symposium Proceedings Book*. Millennium Hotel, Boulder, Colorado, 2006.
  9. Conrad, Pam, a Cindy Adams. „The Effects of Clinical Aromatherapy for Anxiety and Depression in the High Risk Postpartum Woman— A Pilot Study.“ (Vliv klinické aromaterapie na úzkost a depresi u vysoce rizikových žen po porodu – pilotní studie.) *Complementary Therapies in Clinical Practice* 18, č. 3 (2012): 164–168. doi:10.1016/j.ctcp.2012.05.002.
  10. Salmon, William. *Botanologia. The English Herbal or History of Plants* (Botanologie. Anglický herbář neboli historie rostlin) (Londýn: Dawks, Rhodes and Taylor, 1710).
  11. Grieve, Maud. *A Modern Herbal: The Medicinal, Culinary, Cosmetic and Economic Properties, Cultivation and Folk-Lore of Herbs, Grasses, Fungi, Shrubs, & Trees with All Their Modern Scientific Uses* (Moderní herbář: Léčivé, kuchyňské, kosmetické a ekonomické vlastnosti, pěstování a folklor bylinek, trav, hub, keřů a stromů

- včetně veškerého moderního využití). Vol. 2. (New York: Dover, 1971).
12. Sheikhan, Fatemeh, et al. „Episiotomy Pain Relief: Use of Lavender Oil Essence in Primiparous Iranian Women.“ (Úleva od bolesti po epiziotomii: Použití esence z levandulového oleje u iránských prvorodiček.) *Complementary Therapies in Clinical Practice* 18, č. 1 (2012): 66–70. doi:10.1016/j.ctcp.2011.02.003.
  13. Vakilian, Katayon, et al. „Healing Advantages of Lavender Essential Oil during Episiotomy Recovery: A Clinical Trial.“ (Léčivé přednosti levandulového esenciálního oleje při hojení po epiziotomii: Klinické hodnocení.) *Complementary Therapies in Clinical Practice* 17, č. 1 (2011): 50–53. doi:10.1016/j.ctcp.2010.05.006.
  14. Altaei, D. T. „Topical Lavender Oil for the Treatment of Recurrent Aphthous Ulceration.“ (Lokální užití levandulového oleje při léčbě opakujících se aft.) *American Journal of Dentistry* 25, č. 1 (2012): 39–43.
  15. Tisserand, Robert. „Gattefossé’s Burn.“ (Gattefossého popálenina.) roberttisserand.com. 22. dubna 2011. <http://roberttisserand.com/2011/04/gattefosses-burn>.
  16. Culpeper, Nicholas. *The English Physician: OR An Astrologo-Physical Discourse of the Vulgar Herbs of This Nation* (Anglický lékař neboli Astrologo-fyzická rozmluva o obecných bylinkách tohoto národa) (Londýn: Commonwealth of England, 1652).
  17. Sasannejad, Payam, et al. „Lavender Essential Oil in the Treatment of Migraine Headache: A Placebo-Controlled Clinical Trial.“ (Levandulový esenciální olej v léčbě migrén: Kontrolované klinické hodnocení.) *European Neurology* 67, č. 5 (2012): 288–291. doi:10.1159/000335249.
  18. Hadi, Niaz, a Ali Akbar Hanid. „Lavender Essence for Post-Cesarean Pain.“ (Levandulová esence na bolest po císařském řezu.) *Pakistan Journal of Biological Sciences* 14, č. 11 (2011): 664.
  19. Soltani, Rasool, et al. „Evaluation of the Effect of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on Post-Tonsillectomy Pain in Pediatric Patients: A Randomized Controlled Trial.“ (Hodnocení vlivu aromaterapie s levandulovým esenciálním olejem na bolest po chirurgickém odstranění mandlí u dětských pacientů: Randomizované kontrolované hodnocení.) *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* 77, č. 9 (2013): 1579–1581. doi:10.1016/j.ijporl.2013.07.014.
  20. Apay, Serap Ejder, et al. „Effect of Aromatherapy Massage on Dysmenorrhea in Turkish Students.“ (Vliv aromaterapeutické masáže na bolestivou menstruaci u tureckých studentek.) *Pain Management Nursing* 13, č. 4 (2012): 236–240. doi:10.1016/j.pmn.2010.04.002.
  21. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn’s Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach* (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup). 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008), 286.
  22. Gardner, Zoë, a Michael McGuffin, ed. *American Herbal Products Association’s Botanical Safety Handbook* (Botanická bezpečnostní příručka Americké asociace bylinkových produktů). 2. vyd. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013).
- bylinkových produktů). 2. vyd. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013).
- ### Kapitola 13: Hořčice
1. Saul, Hayley, et al. „Phytoliths in Pottery Reveal the Use of Spice in European Prehistoric Cuisine.“ (Fytolity v keramice ukazují na používání koření v evropské prehistorické kuchyni.) *PloS One* 8, č. 8 (2013). doi:10.1371/journal.pone.0070583.
  2. Jordan, Michele Anna. *The Good Cook’s Book of Mustard: One of the World’s Most Beloved Condiments, with More than 100 Recipes* (Kniha hořčice dobrého kuchaře: Jedna z nejoblíbenějších pochutin na světě, více než 100 receptů) (New York: Skyhorse Publishing, 2015).
  3. Robinson, Jo. *Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health* (Divoké stravování: Chybějící článek k optimálnímu zdraví) (New York: Little, Brown, 2014).
  4. Lamy, Evelyn, et al. „Antigenotoxic Action of Isothiocyanate-Containing Mustard as Determined by Two Cancer Biomarkers in a Human Intervention Trial.“ (Antigenotoxická činnost hořčice obsahující isothiokyanát určená dvěma bioindikátory rakoviny v hodnocení na lidech.) *European Journal of Cancer Prevention* 21, č. 4 (2012): 400–406. doi:10.1097/CEJ.0b013e32834ef140.
  5. Singh, Ram B., et al. „Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial of Fish Oil and Mustard Oil in Patients with Suspected Acute Myocardial Infarction: The Indian Experiment of Infarct Survival–4.“ (Randomizované dvojité slepé kontrolované hodnocení rybího tuku a hořčičného oleje u pacientů s podezřením na akutní infarkt: Indický experiment přeživších infarkt – 4.) *Cardiovascular Drugs and Therapy* 11, č. 3 (1997): 485–491. doi:10.1023/A:1007757724505.
  6. Huo, G. R., L. Q. Ma, a C. H. Huang. „[Clinical Study on Treatment of Chronic Bronchitis by Tracheitis Plaster].“ (Klinická studie léčby chronické bronchitidy tracheitidovou náplastí.) *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* 21, č. 11 (listopad 2001): 816–818.
- ### Kapitola 14: Muškátový oříšek
1. Lad, Vasant, a David Frawley. *Rosliny v ájurvédě*, přel. Darina Žišková (Praha, Volvox Globator: 2006).
  2. Von Bingen, Hildegard. *Hildegard Von Bingen’s Physica: The Complete English Translation of Her Classic Work on Health and Healing* (Physica Hildegardy z Bingenu: Kompletní anglický překlad jejího díla o zdraví a léčbě), přel. Priscilla Throopo (Rochester, VT: Healing Arts Press, 1998).
  3. Gardner, Zoë, a Michael McGuffin, ed. *American Herbal Products Association’s Botanical Safety Handbook*. (Botanická bezpečnostní příručka Americké asociace bylinkových produktů.) 2. vyd. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013), 587.
- ### Kapitola 15: Petržel
1. George Mateljan Foundation. „Parsley.“ *The World’s Healthiest Foods*. (Nejzdravější jídlo na světě.) Cit. 15. srpna 2015. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=100>.

2. Shea, M. Kyla, Christopher J. O'Donnell, Udo Hoffmann, Gerard E. Dallal, Bess Dawson-Hughes, José M. Ordovas, Paul A. Price, Matthew K. Williamson a Sarah L. Booth. „Vitamin K Supplementation and Progression of Coronary Artery Calcium in Older Men and Women.“ (Užívání vitamínu K a postup vápenatění koronární tepny u starších mužů a žen.) *The American Journal of Clinical Nutrition* 89, č. 6 (2009): 1799-1807. doi:10.3945/ajcn.2008.27338.
3. Nielsen, S. E., et al. „Effect of Parsley (*Petroselinum Crispum*) Intake on Urinary Apigenin Excretion, Blood Antioxidant Enzymes and Biomarkers for Oxidative Stress in Human Subjects.“ (Vliv užívání petržele na vylučování apigeninu močí, antioxidační enzymy v krvi a bioindikátory oxidačního stresu u lidí.) *British Journal of Nutrition* 81, č. 6 (1999): 447-455. doi:10.1017/S000711459900080X.
4. Aggarwal, Bharat B., a Debora Yost. *Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease* (Léčivé koření: Jak používat 50 běžných i exotických druhů koření ke zlepšení zdraví a vyléčení nemocí) (New York: Sterling Pub., 2011).
5. Gadi, Dounia, et al. „Flavonoids Purified from Parsley Inhibit Human Blood Platelet Aggregation and Adhesion to Collagen under Flow.“ (Flavonoidy získané z petržele potlačují shlukování krevních destiček u lidí a adhezi ke kolagenu.) *Journal of Complementary and Integrative Medicine* 9, č. 1 (2012).
- a ylang ylangu.) *International Journal of Neuroscience* 118, č. 1 (2008): 59-77. doi:10.1080/00207450601042094.
6. Varney, Elizabeth, a Jane Buckle. „Effect of Inhaled Essential Oils on Mental Exhaustion and Moderate Burnout: A Small Pilot Study.“ (Vliv čichání esenciálních olejů na mentální vyčerpání a mírné vyhoření: Malá pilotní studie.) *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 19, č. 1 (2012): 69-71. doi:10.1089/acm.2012.0089.
7. Gladstar, Rosemary. *Rosemary Gladstar's Medicinal Herbs: A Beginner's Guide* (Léčivé bylinky Rosemary Gladstarové: Průvodce pro začátečníky) (North Adams, MA: Storey Pub., 2012).
8. Göbel, H., G. Schmidt a D. Soyka. „Effect of Peppermint and Eucalyptus Oil Preparations on Neurophysiological and Experimental Algesimetric Headache Parameters.“ (Vliv přípravků z oleje z máty peprné a eukalyptu na neurofyziologické a experimentální algesimetrické parametry bolesti hlavy.) *Cephalalgia* 14, č. 3 (1994): 228-234. doi:10.1046/j.1468-2982.1994.014003228.x.
9. Davies, Simon J., Louise M. Harding a Andrew P. Baranowski. „A Novel Treatment of Postherpetic Neuralgia Using Peppermint Oil.“ (Nový způsob léčby postherpetické neuralgie pomocí oleje z máty peprné.) *Clinical Journal of Pain* 18, č. 3 (2002): 200-202.
10. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup.) 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008), 342.

### Kapitola 16: Máta

1. Merat, Shahin, et al. „The Effect of Enteric-Coated, Delayed-Release Peppermint Oil on Irritable Bowel Syndrome.“ (Vliv potahovaných kapslí oleje z máty peprné se zpožděným působením na syndrom dráždivého tračníku.) *Digestive Diseases and Sciences* 55, č. 5 (2009): 1385-1390. doi:10.1007/s10620-009-0854-9.
2. Alam, M. S., et al. „Efficacy of Peppermint Oil in Diarrhea Predominant IBS –A Double-blind Randomized Placebo-Controlled Study.“ (Vliv mátového oleje na syndrom dráždivého tračníku, který se projevuje průjmem – dvojité slepá randomizovaná kontrolovaná studie.) *Mymensingh Medical Journal* 22, č. 1 (2013): 27-30.
3. Papathanasopoulos, A., et al. „Effect of Acute Peppermint Oil Administration on Gastric Sensorimotor Function and Nutrient Tolerance in Health.“ (Vliv akutního podání oleje z máty peprné na sensorimotorickou funkci žaludku a snášenlivost živin u zdravých.) *Neurogastroenterology & Motility* 25, č. 4 (2013): e263-e271. doi:10.1111/nmo.12102.
4. Kline, Robert M., et al. „Enteric-Coated, pH-Dependent Peppermint Oil Capsules for the Treatment of Irritable Bowel Syndrome in Children.“ (Potahované kapsle mátového oleje závislé na pH při léčbě syndromu dráždivého tračníku u dětí.) *Journal of Pediatrics* 138, č. 1 (2001): 125-128. doi:10.1067/mpd.2001.109606.
5. Moss, Mark, et al. „Modulation of Cognitive Performance and Mood by Aromas of Peppermint and Ylang-Ylang.“ (Úprava kognitivního výkonu a nálady vůní máty peprné

### Kapitola 17: Rozmarýn

1. Karpińska-Tymoszczyk, M. „Effect of the Addition of Ground Rosemary on the Quality and Shelf-Life of Turkey Meatballs during Refrigerated Storage.“ (Vliv přidání mletého rozmarýnu na kvalitu trvanlivosti krůtích masových kuliček uchovávaných v chladničce.) *British Poultry Science* 49, č. 6 (2008): 742-750. doi:10.1080/00071660802454665.
2. Puangsombat, Kanithaporn, a J. Scott Smith. „Inhibition of Heterocyclic Amine Formation in Beef Patties by Ethanolic Extracts of Rosemary.“ (Potlačení formace heterocyklických aminů v hovězích placičkách ethanolovými extrakty rozmarýnu.) *Journal of Food Science* 75, č. 2 (2010): T40-T47. doi:10.1111/j.1750-3841.2009.01491.x.
3. Pérez-Sánchez, A., et al. „Protective Effects of Citrus and Rosemary Extracts on UV-Induced Damage in Skin Cell Model and Human Volunteers.“ (Ochranný vliv citrusových a rozmarýnových extraktů na poškození kožních buněk způsobené UV zářením u lidských dobrovolníků.) *Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology* 136 (5. července 2014): 12-18. doi:10.1016/j.jphotobiol.2014.04.007.
4. Ross, Jeremy. *Combining Western Herbs and Chinese Medicine* (Kombinace západních bylinek a čínské medicíny) (Bristol, UK: Greenfields Press, 2010), 640.
5. Lukaczer, Daniel, et al. „A Pilot Trial Evaluating meta050, a Proprietary Combination of Reduced Iso-Alpha Acids,

- Rosemary Extract and Oleanolic Acid in Patients with Arthritis and Fibromyalgia." (Pilotní hodnocení zabývající se směsí meta050, patentovanou směsí redukováných izo-alfa kyselin, rozmarýnového extraktu a kyseliny oleanilové u pacientů s artritidou a fibromyalií.) *Phytotherapy Research* 19, č. 10 (2005): 864-869. doi:10.1002/ptr.1709.
6. Gedney, Jeffrey J., Toni L. Glover a Roger B. Fillingim. „Sensory and Affective Pain Discrimination after Inhalation of Essential Oils." (Diskriminace senzoričké a emoční bolesti po inhalaci esenciálních olejů.) *Psychosomatic Medicine* 66, č. 4 (2004): 599-606.
  7. Park, M. K., a E. S. Lee. „[The Effect of Aroma Inhalation Method on Stress Responses of Nursing Students]." (Vliv inhalace vůní na stresové reakce studentů ošetrovatelství.) *Taehan Kanho Hakhoe Chi* 34, č. 2 (2004): 344-351.
  8. McCaffrey, Ruth, Debra J. Thomas a Ann Orth Kinzelman. „The Effects of Lavender and Rosemary Essential Oils on Test-Taking Anxiety among Graduate Nursing Students." (Vliv levandulového a rozmarýnového esenciálního oleje na úzkost ze zkoušek u studentů ošetrovatelství.) *Holistic Nursing Practice* 23, č. 2 (2009): 88-93. doi:10.1097/HNP.0b013e3181a110aa.
  9. Moss, Mark, et al. „Aromas of Rosemary and Lavender Essential Oils Differentially Affect Cognition and Mood in Healthy Adults." (Vůně rozmarýnového a levandulového esenciálního oleje rozdílně ovlivňují kognitivní schopnosti a náladu u zdravých dospělých.) *International Journal of Neuroscience* 113, č. 1 (2003): 15-38. doi:10.1080/00207450390161903.
  10. „Alzheimer's Statistics." Alzheimers.net. Cit. 27. září 2015. <http://www.alzheimers.net/resources/alzheimers-statistics>.
  11. Pengelly, Andrew, et al. „Short-Term Study on the Effects of Rosemary on Cognitive Function in an Elderly Population." (Krátkodobá studie vlivu rozmarýnu na kognitivní funkci u starších lidí.) *Journal of Medicinal Food* 15, č. 1 (2011): 10-17. doi:10.1089/jmf.2011.0005.
  12. Jimbo, Daiki, et al. „Effect of Aromatherapy on Patients with Alzheimer's Disease." (Vliv aromaterapie na pacienty s Alzheimerovou chorobou.) *Psychogeriatrics* 9, č. 4 (2009): 173-179. doi:10.1111/j.1479-8301.2009.00299.x.
  13. Hay, I. C., M. Jamieson a A. D. Ormerod. „Randomized Trial of Aromatherapy: Successful Treatment for Alopecia Areata." (Randomizované hodnocení aromaterapie: Úspěšná léčba alopecie areata.) *Archives of Dermatology* 134, č. 11 (1998): 1349-1352. doi:10.1001/archderm.134.11.1349.
  14. Tierra, Lesley. *Healing with the Herbs of Life* (Léčba bylinkami života) (New York: Crossing Press/Random House, 2003).
  15. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach*. (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup.) 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).
  16. Gardner, Zoë, a Michael McGuffin, ed. *American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook*. (Botanická bezpečnostní příručka Americké asociace bylinkových produktů.) 2. vyd. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013).
  17. Tamtéž.
  18. Tamtéž.
- ### Kapitola 18: Šalvěj
1. Grieve, Maud. *A Modern Herbal: The Medicinal, Culinary, Cosmetic and Economic Properties, Cultivation and Folk-Lore of Herbs, Grasses, Fungi, Shrubs, & Trees with All Their Modern Scientific Uses* (Moderní herbář: Léčivé, kuchyňské, kosmetické a ekonomické vlastnosti, pěstování a folklor bylinek, trav, hub, keřů a stromů včetně veškerého moderního využití). Vol. 2. (New York: Dover, 1971).
  2. Aggarwal, Bharat B., a Debora Yost. *Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease* (Léčivé koření: Jak používat 50 běžných i exotických druhů koření ke zlepšení zdraví a vyléčení nemocí) (New York: Sterling Pub., 2011).
  3. Scholey, Andrew B., et al. „An Extract of Salvia (Sage) with Anticholinesterase Properties Improves Memory and Attention in Healthy Older Volunteers." (Vliv šalvěje s anticholinesterázovými vlastnostmi zlepšuje paměť a pozornost u zdravých starších lidí.) *Psychopharmacology* 198, č. 1 (2008): 127-139. doi:10.1007/s00213-008-1101-3.
  4. Akhondzadeh, S., et al. „Salvia Officinalis Extract in the Treatment of Patients with Mild to Moderate Alzheimer's Disease: A Doubleblind, Randomized and Placebo-Controlled Trial." (Šalvějový extrakt v léčbě pacientů s mírnou a střední Alzheimerovou chorobou: Dvojitě slepé randomizované kontrolované hodnocení.) *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics* 28, č. 1 (2003): 53-59. doi:10.1046/j.1365-2710.2003.00463.x.
  5. Kennedy, David O., et al. „Effects of Cholinesterase Inhibiting Sage (Salvia officinalis) on Mood, Anxiety and Performance on a Psychological Stressor Battery." (Vliv šalvěje potlačující cholinesterázu na náladu, úzkost a výkon u psychologických stresorů.) *Neuropsychopharmacology* 31, č. 4 (2005): 845-852. doi:10.1038/sj.npp.1300907.
  6. Gerard, John. *The Herbal, or General History of Plants: The Complete 1633 Edition*. (Bylinkář neboli obecná historie rostlin: Kompletní vydání z roku 1633.) Upr. Thomas Johnson. (New York: Dover Publications, 1975), 766.
  7. Kianbakht, S., a F. Hashem Dabaghian. „Improved Glycemic Control and Lipid Profile in Hyperlipidemic Type 2 Diabetic Patients Consuming Salvia Officinalis L. Leaf Extract: A Randomized, Placebo-controlled Clinical Trial." (Zlepšená kontrola nad glykemií a lipidovým profilem u pacientů s hyperlipidemickou cukrovkou druhého typu užívajících extrakt z listů šalvěje: Randomizované kontrolované klinické hodnocení.) *Complementary Therapies in Medicine* 21, č. 5 (2013): 441-446. doi:10.1016/j.ctim.2013.07.004.
  8. Sá, Carla M., et al. „Sage Tea Drinking Improves Lipid Profile and Antioxidant Defences in Humans." (Pití

šalvějového čaje zlepšuje lipidový profil a antioxidační obranu u lidí.) *International Journal of Molecular Sciences* 10, č. 9 (2009): 3937–3950. doi:10.3390/ijms10093937.

9. Schapowal, A., et al. „Echinacea/Sage or Chlorhexidine/Lidocaine for Treating Acute Sore Throats: A Randomized Double-Blind Trial.“ (Echinacea/šalvěj nebo chlorhexidin/lidokain při léčbě akutní bolesti v krku: Randomizované dvojité slepé hodnocení.) *European Journal of Medical Research* 14, č. 9 (2009): 406–412.
10. Hubbert, M., et al. „Efficacy and Tolerability of a Spray with *Salvia Officinalis* in the Treatment of Acute Pharyngitis—A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled Study with Adaptive Design and Interim Analysis.“ (Účinnost a snášenlivost šalvějového spreje při léčbě akutního zánětu hltanu - randomizovaná dvojité slepá kontrolovaná studie s adaptivním designem a předběžnou analýzou.) *European Journal of Medical Research* 11, č. 1 (2006): 20–26.
11. Bommer, S., P. Klein a A. Suter. „First Time Proof of Sage’s Tolerability and Efficacy in Menopausal Women with Hot Flashes.“ (První důkaz snášenlivosti a účinnosti šalvěje u žen v menopauze trpících návaly horka.) *Advances in Therapy* 28, č. 6 (2011): 490–500. doi:10.1007/s12325-011-0027-z.
12. Reuter, Juliane, et al. „Sage Extract Rich in Phenolic Diterpenes Inhibits Ultraviolet-Induced Erythema in Vivo.“ (Extrakt šalvěje bohatý na fenoplastové diterpeny potlačuje zarudnutí kůže způsobené ultrafialovým zářením - studie in vivo.) *Planta Medica* 73, č. 11 (2007): 1190–1191. doi:10.1055/s-2007-981583.
13. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn’s Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach* (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup). 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).

## Kapitola 19: Tymián

1. Romm, Aviva Jill. *Botanical Medicine for Women’s Health* (Rostlinná léčba pro zdraví žen) (St. Louis, MO: Churchill Livingstone/Elsevier, 2010).
2. Buhner, Stephen Harrod. *Přírodní antibiotika: Alternativní způsob léčby*, přel. Stanislava Králová (Praha: Knižní klub, 2014).
3. Rajkowska, Katarzyna, et al. „The Effect of Thyme and Tea Tree Oils on Morphology and Metabolism of *Candida Albicans*.“ (Vliv oleje z tymiánu a čajovníku na morfologii a metabolismus *Candida Albicans*.) *Acta Biochimica Polonica* 61, č. 2 (2014): 305–310.
4. Thosar, Nilima, et al. „Antimicrobial Efficacy of Five Essential Oils against Oral Pathogens: An in Vitro Study.“ (Antimikrobiální účinnost pěti esenciálních olejů na ústní patogeny: Studie in vitro.) *European Journal of Dentistry* 7, č. příl. 1 (2013): S71–S77. doi:10.4103/1305-7456.119078.
5. Fadli, Mariam, et al. „Antibacterial Activity of *Thymus Maroccanus* and *Thymus Broussonetii* Essential Oils against Nosocomial Infection—Bacteria and Their Synergistic Potential with Antibiotics.“ (Antibakteriální aktivita tymiánových esenciálních olejů proti nemocniční infekci - bakterie a jejich synergistický potenciál s antibiotiky.) *Phytomedicine* 19, č. 5 (2012): 464–471. doi:10.1016/j.phymed.2011.12.003.
6. Sienkiewicz, Monika, et al. „The Antimicrobial Activity of Thyme Essential Oil against Multidrug Resistant Clinical Bacterial Strains.“ (Antimikrobiální aktivita tymiánového esenciálního oleje proti multirezistentním kmenům klinických bakterií.) *Microbial Drug Resistance* 18, č. 2 (2011): 137–148. doi:10.1089/mdr.2011.0080.
7. Kavanaugh, Nicole L., a Katharina Ribbeck. „Selected Antimicrobial Essential Oils Eradicate *Pseudomonas* spp. and *Staphylococcus Aureus* Biofilms.“ (Vybrané antimikrobiální esenciální oleje hubí biofilmy *Pseudomonas* spp. a *Staphylococcus Aureus*.) *Applied and Environmental Microbiology* 78, č. 11 (1. června 2012): 4057–4061. doi:10.1128/AEM.07499-11.
8. „Antibiotic Resistance Threats in the United States, 2013.“ (Hrozby rezistence vůči antibiotikům v USA, 2013.) Centers for Disease Control and Prevention. 17. července 2014. Cit. 18. října 2015.
9. Ross, Jeremy. *Combining Western Herbs and Chinese Medicine: A Clinical Materia Medica: 120 Herbs in Western Use* (Kombinace západních bylinek a čínské medicíny: Klinická Materia Medica: 120 bylinek v západním použití) (Regensburg, Německo: Verlag Für Ganzheitliche Medizin, 2010).
10. Dioscorides. *De Materia Medica—Five Books in One Volume: A New English Translation*. (De Materia Medica - pět knih v jednom svatku: Nový anglický překlad.) Přel. T. A. Osbaldeston (Johannesburg: IBIDIS Press, 2000).
11. Kemmerich, B. „Evaluation of Efficacy and Tolerability of a Fixed Combination of Dry Extracts of Thyme Herb and Primrose Root in Adults Suffering from Acute Bronchitis with Productive Cough. A Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled Multicentre Clinical Trial.“ (Hodnocení účinnosti a snášenlivosti fixní kombinace suchých extraktů tymiánu a kořene prvosenky u dospělých trpících akutní bronchitidou s produktivním kašlem. Prospektivní dvojité slepé kontrolované klinické hodnocení.) *Arzneimittel-Forschung* 57, č. 9 (2006): 607–615.
12. Kemmerich, B., R. Eberhardt a H. Stammer. „Efficacy and Tolerability of a Fluid Extract Combination of Thyme Herb and Ivy Leaves and Matched Placebo in Adults Suffering from Acute Bronchitis with Productive Cough. A Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial.“ (Účinnost a snášenlivost tekutého extraktu kombinace tymiánu a břečťanových listů a vhodného placeba u dospělých trpících akutní bronchitidou s produktivním kašlem. Prospektivní dvojité slepé kontrolované klinické hodnocení.) *Arzneimittel-Forschung* 56, č. 9 (2005): 652–660.
13. Marzian, O. „Treatment of Acute Bronchitis in Children and Adolescents. Non-Interventional Postmarketing Surveillance Study Confirms the Benefit and Safety of a Syrup Made of Extracts from Thyme and Ivy Leaves.“ (Léčba akutní bronchitidy u dětí a dospívajících. Neintervenciální pozorování potvrzuje výhody a bezpečnost sirupu z tymiánového a břečťanového

extraktu.) *MMW Fortschritte der Medizin* 149, č. 27-28 příl. (2007): 69-74.

14. McIntyre, Anne. „Thymus vulgaris: Thyme.“ (Thymus vulgaris: Tymián.) Anne McIntyre: Herbal Medicine, Ayurveda. Cit. 20. dubna 2015. <http://annemcintyre.com/thymus-vulgaris-thyme>.
  15. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach* (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup). 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).
  16. Tamtéž.
  17. Tamtéž.
  18. Gardner, Zoë, a Michael McGuffin, ed. *American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook* (Botanická bezpečnostní příručka Americké asociace bylinkových produktů). 2. vyd. (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013).
- Kapitola 20: Kurkuma**
1. Khansari, Nemat, Yadollah Shakiba a Mahdi Mahmoudi. „Chronic Inflammation and Oxidative Stress as a Major Cause of Age-Related Diseases and Cancer.“ (Chronický zánět a oxidační stres jako hlavní příčiny chorob a rakoviny spojených s věkem.) *Recent Patents on Inflammation & Allergy Drug Discovery* 3, č. 1 (2009): 73-80. doi:10.2174/187221309787158371.
  2. Prasad, Sahdeo, a Bharat B. Aggarwal. „Turmeric, the Golden Spice: From Traditional Medicine to Modern Medicine.“ (Kurkuma, zlaté koření: Od tradiční k moderní medicíně.) V *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. Ed. Iris F. F. Benzie a Sissi Wachtel-Galor (Boca Raton, FL: CRC Press/ Taylor & Francis, 2011).
  3. Patel, Deepak, a Adrian Brian. „Do NSAIDs Impair Healing of Musculoskeletal Injuries?“ (Narušují nesteroidní protizánětlivé léky léčbu muskuloskeletálních zranění?) *Rheumatology Network*. 6. června 2011. <http://www.rheumatologynetwork.com/articles/do-nsaidsimpair-healing-musculoskeletal-injuries>.
  4. Hauser, Ross. „When NSAIDs Make Pain Worse—A Significant Public Health Concern.“ (Když nesteroidní protizánětlivé léky zhoršují bolest - důležitá záležitost veřejného zdravotnictví.) *Caring Medical Regenerative Medicine Clinics*. Cit. 26. září 2015. <http://www.caringmedical.com/prolotherapy-news/nsaids-chronic-pain-medications>.
  5. McNeil Consumer & Specialty Pharmaceuticals. „McNeil-FDA NSAID Briefing.“ (Instruktáž Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv.) 20. září 2002. [http://www.fda.gov/ohrms/dockets/ac/02/briefing/3882b2\\_02\\_mcneil-nsaid.htm](http://www.fda.gov/ohrms/dockets/ac/02/briefing/3882b2_02_mcneil-nsaid.htm).
  6. Biswas, Saibal K., et al. „Curcumin Induces Glutathione Biosynthesis and Inhibits NF- $\kappa$ B Activation and Interleukin-8 Release in Alveolar Epithelial Cells: Mechanism of Free Radical Scavenging Activity.“ (Kurkumin vyvolává biosyntézu glutathionu a potlačuje aktivaci NF- $\kappa$ B a uvolňování interleukinu-8 v alveolárních epitelových buňkách: Mechanismus likvidace volných radikálů.) *Antioxidants & Redox Signaling* 7, č. 1-2 (2004): 32-41. doi:10.1089/ars.2005.7.32.
  7. Kim, Sang-Wook, et al. „The Effectiveness of Fermented Turmeric Powder in Subjects with Elevated Alanine Transaminase Levels: A Randomised Controlled Study.“ (Účinnost fermentovaného kurkumového prášku u lidí se zvýšenou hladinou alaninové transaminázy: Randomizovaná kontrolovaná studie.) *BMC Complementary and Alternative Medicine* 13, č. 1 (2013): 58. doi:10.1186/1472-6882-13-58.
  8. Prucksunand, C., et al. „Phase II Clinical Trial on Effect of the Long Turmeric (*Curcuma Longa* Linn.) on Healing of Peptic Ulcer.“ (Klinické hodnocení druhé fáze vlivu kurkumy dlouhé na léčbu peptických vředů.) *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health* 32, č. 1 (březen 2001): 208-215. [http://www.tm.mahidol.ac.th/seameo/2001\\_32\\_1/34-2714.pdf](http://www.tm.mahidol.ac.th/seameo/2001_32_1/34-2714.pdf).
  9. Hanai, Hiroyuki, et al. „Curcumin Maintenance Therapy for Ulcerative Colitis: Randomized, Multicenter, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial.“ (Udržovací léčba ulcerózní kolitidy kurkuminem: Randomizované dvojité slepé kontrolované hodnocení.) *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 4, č. 12 (2006): 1502-1506. doi:10.1016/j.cgh.2006.08.008.
  10. Wickenberg, Jennie, Sandra Ingemansson a Joanna Hlebowicz. „Effects of Curcuma Longa (Turmeric) on Postprandial Plasma Glucose and Insulin in Healthy Subjects.“ (Vliv kurkumy dlouhé na glukózu a inzulin v plazmě po jídle u zdravých jedinců.) *Nutrition Journal* 9, č. 1 (2010): 43. doi:10.1186/1475-2891-9-43.
  11. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. „Kidney Disease of Diabetes.“ (Ledvinové onemocnění cukrovky.) National Institutes of Health Publication No. 14-3925. 2. dubna 2014. <http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/kidney-disease/kidney-disease-of-diabetes/Pages/facts.aspx>.
  12. Khajehdehi, Parviz, et al. „Oral Supplementation of Turmeric Attenuates Proteinuria, Transforming Growth Factor- $\beta$  and Interleukin-8 Levels in Patients with Overt Type 2 Diabetic Nephropathy: A Randomized, Double-Blind and Placebo-Controlled Study.“ (Ústní podávání kurkumy zmírňuje nadměrný výskyt bílkovin v moči, mění faktor- $\beta$  růstu a hladinu interleukinu 8 u pacientů se zjevnou nefropatií u cukrovky druhého typu.) *Scandinavian Journal of Urology and Nephrology* 45, č. 5 (2011): 365-370. doi:10.3109/00365599.2011.585622.
  13. Wongcharoen, Wanwarang, et al. „Effects of Curcuminoids on Frequency of Acute Myocardial Infarction after Coronary Artery Bypass Grafting.“ (Vliv kurkuminoidů na frekvenci akutního srdečního infarktu po aortokoronárním bypassu.) *American Journal of Cardiology* 110, č. 1 (2012): 40-44. doi:10.1016/j.amjcard.2012.02.043.
  14. DiSilvestro, et al. „Diverse Effects of a Low Dose Supplement of Lipidated Curcumin in Healthy Middle Aged People.“ (Různý vliv podávání nízké dávky lipidovaného kurkuminu zdravým lidem ve středním věku.) *Nutrition Journal* 11, č. 1 (2012): 79.
  15. Akazawa, Nobuhiko, et al. „Curcumin Ingestion and Exercise Training Improve Vascular Endothelial Function in Postmenopausal Women.“ (Příjem kurkuminu a cvičení zlepšuje cévní endotelovou funkci u žen po menopauze.)

- Nutrition Research* 32, č. 10 (2012): 795–799. doi:10.1016/j.nutres.2012.09.002.
16. Lee, Meei-Shyuan, et al. „Turmeric Improves Post-Prandial Working Memory in Pre-Diabetes Independent of Insulin.“ (Kurkuma zlepšuje pracovní paměť po jídle u lidí s prediabetem, nezávislých na inzulinu.) *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 23, č. 4 (2014): 581–591.
  17. Li, William. „Can We Eat to Starve Cancer?“ (Můžeme jíst tak, abychom vyhladověli rakovinu?) přednáška Ted Talk, přednesena v únoru 2010. [http://www.ted.com/talks/william\\_li?language=en](http://www.ted.com/talks/william_li?language=en).
  18. Kuptniratsaikul, Vilai, et al. „Efficacy and Safety of Curcuma Domestica Extracts in Patients with Knee Osteoarthritis.“ (Účinnost a bezpečnost extraktu z kurkumy u pacientů s osteoartritidou kolene.) *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, č. 8 (2009): 891–897. doi:10.1089/acm.2008.0186.
  19. Kuptniratsaikul, Vilai, et al. „Efficacy and Safety of Curcuma Domestica Extracts Compared with Ibuprofen in Patients with Knee Osteoarthritis: A Multicenter Study.“ (Účinnost a bezpečnost extraktu z kurkumy v porovnání s ibuprofenem u pacientů s osteoartritidou kolene: Studie prováděná na více místech.) *Clinical Interventions in Aging* 9 (20. března 2014): 451–458. doi:10.2147/CIA.S58535.
  20. Shoba, G., et al. „Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin in Animals and Human Volunteers.“ (Vliv piperinu na farmakokinetiku kurkuminu u zvířat a dobrovolníků z řad lidí.) *Planta Medica* 64, č. 4 (1998): 353–356. doi:10.1055/s-2006-957450.
  21. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach* (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup). 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008), 449.
- Kapitola 21: Kopřiva**
1. Weed, Susun. *Healing Wise* (Léčitelství s moudrostí) (Woodstock, NY: Ash Tree Publishing, 1989).
  2. Pedersen, Mark. *Nutritional Herbology: A Reference Guide to Herbs* (Výživové bylinkářství: Průvodce bylinkami) (Warsaw, IN: Wendell W. Whitman Company, 1998).
  3. Tamtéž.
  4. Helms, Steve, a A. Miller. „Natural Treatment of Chronic Rhinosinusitis.“ (Přírozená léčba chronické rinosinuitidy.) *Alternative Medicine Review: A Journal of Clinical Therapeutics* 11, č. 3 (2006): 196–207.
  5. Roschek, Bill, et al. „Nettle Extract (*Urtica Dioica*) Affects Key Receptors and Enzymes Associated with Allergic Rhinitis.“ (Extrakt z kopřivy ovlivňuje klíčové receptory a enzymy spojené s alergickou rinitidou.) *Phytotherapy Research* 23, č. 7 (červenec 2009): 920–926. doi:10.1002/ptr.2763.
  6. Bergner, Paul. „*Urtica Dioica*, Insulin Resistance and Systemic Inflammation.“ (Kopřiva, inzulinová rezistence a systémový zánět.) *Medical Herbalism Journal* 17, č. 1 (2014/2013): 1.
  7. Namazi, N., A. Tarighat a A. Bahrami. „The Effect of Hydro Alcoholic Nettle (*Urtica Dioica*) Extract on Oxidative Stress in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized Double-Blind Clinical Trial.“ (Vliv hydroalkoholického extraktu kopřivy na oxidační stres u pacientů s cukrovkou druhého typu: Randomizované dvojité slepé klinické hodnocení.) *Pakistan Journal of Biological Sciences* 15, č. 2 (2012): 98–102.
  8. Namazi, N., et al. „The Effect of Hydro Alcoholic Nettle (*Urtica Dioica*) Extracts on Insulin Sensitivity and Some Inflammatory Indicators in Patients with Type 2 Diabetes: A Randomized Double-Blind Control Trial.“ (Vliv hydroalkoholového extraktu kopřivy na citlivost na inzulin a některé indikátory zánětu u pacientů s cukrovkou druhého typu: Randomizované dvojité slepé kontrolované hodnocení.) *Pakistan Journal of Biological Sciences* 14, č. 15 (2011): 775–779.
  9. Kianbakht, Saeed, Farahnaz Khalighi-Sigaroodi a Fataneh Hashem Dabaghian. „Improved Glycemic Control in Patients with Advanced Type 2 Diabetes Mellitus Taking *Urtica Dioica* Leaf Extract: A Randomized Double-blind, placebo-controlled Clinical Trial.“ (Zlepšení glykemické regulace u pacientů s pokročilou cukrovkou druhého typu, užívajících extrakt z listů kopřivy: Randomizované dvojité slepé kontrolované klinické hodnocení.) *Clinical Laboratory* 59, č. 9–10 (2013): 1071–1076.
  10. Safarinejad, Mohammad Reza. „*Urtica Dioica* for Treatment of Benign Prostatic Hyperplasia: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study.“ (Kopřiva při léčbě nezhoubné prostatické hyperplazie: Případná randomizovaná dvojité slepá kontrolovaná mezioborová studie.) *Journal of Herbal Pharmacotherapy* 5, č. 4 (2005): 1–11.
  11. Rapp, Cathleen. „Special Saw Palmetto and Stinging Nettle Root Combination as Effective as Pharmaceutical Drug for Prostate Symptoms.“ (Speciální kombinace serenoy plazivé a kořene kopřivy je při problémech s prostatou stejně účinná jako farmaceutické léky.) *American Botanical Council's Herbalgram* 72 (2006): 20–21.
  12. Culpeper, Nicholas. *Culpeper's Complete Herbal: A Book of Natural Remedies for Ancient Ills* (Culpeperův kompletní herbář: Kniha přírodních prostředků na staré nemoci) (Ware, England: Wordsworth Editions, 1995).
  13. Randall, C., et al. „Randomized Controlled Trial of Nettle Sting for Treatment of Base-of-Thumb Pain.“ (Randomizované kontrolované hodnocení kopřivy při léčbě bolesti spodní části palce.) *Journal of the Royal Society of Medicine* 93, č. 6 (2000): 305–309.
  14. Weed, Susun. *Healing Wise* (Léčitelství s moudrostí) (Woodstock, NY: Ash Tree Pub., 2003).
- Kapitola 22: Černý bez**
1. Bertrand, Bernard, a Annie Bertrand. *Sous la protection du sureau*. 2. vyd. (Escalquens, France: Éditions de Terran, 2000).
  2. Ho, Giang Thanh Thi, et al. „Structure-Activity Relationship of Immunomodulating Pectins from Elderberries.“ (Vztah struktury a aktivity bezinkových pektinů upravujících zánět.) *Carbohydrate Polymers* 125 (10. července 2015): 314–322. doi:10.1016/j.carbpol.2015.02.057.

3. Balasingam, S., et al. „Neutralizing Activity of SAMBUCOL® against Avian NIBRG-14 (H5N1) Influenza Virus.“ (Neutralizační aktivita SAMBUCOLu proti viru H5N1.) *V IV International Conference on Influenza, Preventing the Pandemic, Bird Flu Vaccines* (Londýn, červen 2006), 23-24.
4. Zakay-Rones, Zichria, et al. „Inhibition of Several Strains of Influenza Virus in Vitro and Reduction of Symptoms by an Elderberry Extract (Sambucus Nigra L.) during an Outbreak of Influenza B Panama.“ (Potlačení několika kmenů chřipkových virů in vitro a redukce symptomů extraktem z plodů černého bezu při vypuknutí chřipky B.) *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 1, č. 4 (1995): 361-369. doi:10.1089/acm.1995.1.361.
5. Zakay-Rones, Z., et al. „Randomized Study of the Efficacy and Safety of Oral Elderberry Extract in the Treatment of Influenza A and B Virus Infections.“ (Randomizovaná studie účinnosti a bezpečnosti ústního podání bezinkového extraktu při léčbě virových infekcí chřipky A a B.) *Journal of International Medical Research* 32, č. 2 (2004): 132-140. doi:10.1177/147323000403200205.
6. Krawitz, Christian, et al. „Inhibitory Activity of a Standardized Elderberry Liquid Extract against Clinically-Relevant Human Respiratory Bacterial Pathogens and Influenza A and B Viruses.“ (Inhibiční aktivita standardizovaného tekutého bezinkového extraktu proti klinicky relevantním bakteriálním patogenům dýchacích cest u lidí.) *BMC Complementary and Alternative Medicine* 11, č. 1 (2011): 16. doi:10.1186/1472-6882-11-16.
7. Roschek Jr., Bill, et al. „Elderberry Flavonoids Bind to and Prevent H1N1 Infection in Vitro.“ (Bezinkové flavonoidy zabraňují infekci H1N1 in vitro.) *Phytochemistry* 70, č. 10 (2009): 1255-1261. doi:10.1016/j.phytochem.2009.06.003.
8. Jarzycka, Anna, Agnieszka Lewińska, Roman Gancarz a Kazimiera A. Wilk. „Assessment of Extracts of Helichrysum Arenarium, Crataegus Monogyna, Sambucus Nigra in Photoprotective UVA and UVB; Photostability in Cosmetic Emulsions.“ (Hodnocení extraktu Helichrysum Arenarium, Crataegus Monogyna, Sambucus Nigra ve fotoprotektivním záření UVA a UVB; světelná stabilita u kosmetických emulzí.) *Journal of photochemistry and photobiology. B, Biology* 128 (2013): doi:10.1016/j.jphotobiol.2013.07.029.
9. Harokopakis, Evlambia, et al. „Inhibition of Proinflammatory Activities of Major Periodontal Pathogens by Aqueous Extracts from Elderflower (Sambucus Nigra).“ (Potlačení prozánětlivé činnosti hlavních dásňových patogenů vodným extraktem černého bezu.) *Journal of Periodontology* 77, č. 2 (2006): 271-279. doi:10.1902/jop.2006.050232.
3. Asgary, S., et al. „Antihypertensive Effect of Iranian Crataegus Curvisepala Lind.: A Randomized, Double-Blind Study.“ (Antihypertenzní účinek íránského Crataegus Curvisepala Lind.: Randomizovaná dvojitě slepá studie.) *Drugs under Experimental and Clinical Research* 30, č. 5-6 (2003): 221-225.
4. Walker, Ann F., et al. „Hypotensive Effects of Hawthorn for Patients with Diabetes Taking Prescription Drugs: A Randomised Controlled Trial.“ (Hypotenzní účinek hlohu u pacientů s cukrovkou, užívajících léky na předpis: Randomizované kontrolované hodnocení.) *British Journal of General Practice* 56, č. 527 (2006): 437-443.
5. Kane, Charles W. *Herbal Medicine: Trends and Traditions* (Bylinková medicína: Trendy a tradice) (Tucson, AZ: Lincoln Town Press, 2009).
6. Tauchert, Michael, Amnon Gildor a Jens Lipinski. „High-Dose Crataegus Extract WS 1442 in the Treatment of NYHA Stage II Heart Failure.“ (Vysoké dávky hlohu WS 1442 při léčbě srdečního selhání druhé fáze podle NYHA.) *Herz* 24, č. 6 (1999): 465-474.
7. Habs, M. „Prospective, Comparative Cohort Studies and Their Contribution to the Benefit Assessments of Therapeutic Options: Heart Failure Treatment with and without Hawthorn Special Extract WS 1442.“ (Prospektivní komparativní skupinové studie a jejich příspěvek k hodnocení výhod léčebných možností: Léčba srdečního selhání pomocí speciálního extraktu hlohu WS 1442 a bez něj.) *Forschende komplementärmedizin und klassische Naturheilkunde* 11, č. příl. 1 (2004): 36-39. doi:10.1159/000080574.
8. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach* (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup). 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).

## Kapitola 24: Meduňka

1. Akhondzadeh, S., et al. „Melissa Officinalis Extract in the Treatment of Patients with Mild to Moderate Alzheimer's Disease: A Double-blind, Randomised, Placebo-controlled Trial.“ (Meduňkový extrakt při léčbě pacientů s mírnou až střední Alzheimerovou chorobou: Dvojitě slepé randomizované kontrolované hodnocení.) *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry* 74, č. 7 (2003): 863-866. doi:10.1136/jnnp.74.7.863.
2. Ballard, Clive G., et al. „Aromatherapy as a Safe and Effective Treatment for the Management of Agitation in Severe Dementia: The Results of a Double-Blind, Placebo-Controlled Trial with Melissa.“ (Aromaterapie jako bezpečná a účinná léčba podporující zvládnání nepokoje při vážné demenci: Výsledky dvojitě slepého kontrolovaného hodnocení s meduňkou.) *Journal of Clinical Psychiatry* 63, č. 7 (2002): 553-558.

## Kapitola 23: Hloh

1. Hoffmann, David. *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine* (Léčivé bylinkářství: Věda a praxe bylinkové léčby) (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2003).
2. Dalli, E., et al. „Crataegus Laevigata Decreases Neutrophil Elastase and Has Hypolipidemic Effect: A Randomized,

3. Kennedy, D. O., et al. „Modulation of Mood and Cognitive Performance following Acute Administration of Melissa Officinalis (Lemon Balm).“ (Úprava nálady a kognitivního výkonu po akutním podání meduňky.) *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior* 72, č. 4 (2002): 953-964. doi:10.1016/S0091-3057(02)00777-3.
4. Kennedy, D. O., et al. „Modulation of Mood and Cognitive Performance following Acute Administration of Single Doses of Melissa Officinalis (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties.“ (Úprava nálady a kognitivního výkonu po akutním podání jedné dávky meduňky s vlastnostmi, díky kterým na sebe váže nikotinové a muskarinové receptory.) *Neuropsychopharmacology* 28, č. 10 (2003): 1871-1881.
5. Taavoni, S., N. Nazem Ekbatani a H. Haghani. „Valerian/ Lemon Balm Use for Sleep Disorders during Menopause.“ (Použití kozlíku/meduňky na spánkové poruchy při menopauze.) *Complementary Therapies in Clinical Practice* 19, č. 4 (2013): 193-196. doi: 10.1016/j.ctcp.2013.07.002.
6. Müller, S. F., a S. Klement. „A Combination of Valerian and Lemon Balm Is Effective in the Treatment of Restlessness and Dyssomnia in Children.“ (Kombinace kozlíku a meduňky je účinná při léčbě neklidu a nespavosti u dětí.) *Phytotherapy Research* 13, č. 6 (2006): 383-387. doi:10.1016/j.phymed.2006.01.013.
7. Koytchev, R., R. G. Alken a S. Dundarov. „Balm Mint Extract (Lo-701) for Topical Treatment of Recurring Herpes Labialis.“ (Extrakt z meduňky (Lo-71) na lokální léčbu vracujícího se herpes labialis.) *Phytotherapy Research* 6, č. 4 (1999): 225-230. doi:10.1016/S0944-7113(99)80013-0.
8. Khalsa, Kharta Purka Singh. Osobní komunikace, 10. září 2015.
9. Zeraatpishe, Akbar, et al. „Effects of Melissa Officinalis L. on Oxidative Status and DNA Damage in Subjects Exposed to Long-Term Low-Dose Ionizing Radiation.“ (Účinek meduňky na oxidační stav a poškození DNA u jedinců vystavených dlouhodobé nízké ionizující radiaci.) *Toxicology and Industrial Health* 27, č. 3 (duben 2011): 205-212. doi:10.1177/0748233710383889.
10. Hoseinpour, H., et al. „Evaluation of Rosa Damascena Mouthwash in the Treatment of Recurrent Aphthous Stomatitis: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Clinical Trial.“ (Zhodnocení ústní vody z damaškové růže při léčbě vracejících se aft: Randomizované dvojité slepé kontrolované klinické hodnocení.) *Quintessence International* 42, č. 6 (2011): 483-491.
11. Kharazmi, Arsalan, a Kaj Winther. „Rose Hip Inhibits Chemotaxis and Chemiluminescence of Human Peripheral Blood Neutrophils in Vitro and Reduces Certain Inflammatory Parameters in Vivo.“ (Růžová poupata potlačují chemotaxi a chemiluminescenci okrajových krevních neutrofilů u lidí in vitro a snižuje určité zánětlivé parametry in vivo.) *Inflammopharmacology* 7, č. 4 (1999): 377-386. doi:10.1007 /s10787-999-0031-y.
12. Rein, E., A. Kharazmi, a K. Winther. „A Herbal Remedy, Hyben Vital (Stand. Powder of a Subspecies of Rosa Canina Fruits), Reduces Pain and Improves General Wellbeing in Patients with Osteoarthritis—A Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomised Trial.“ (Bylinkový lék Hyben Vital (stand. prášek z plodů poddruhů šípkové růže) zmírňuje bolest a zlepšuje obecnou duševní pohodu u pacientů s osteoartritidou - dvojité slepé kontrolované randomizované hodnocení.) *Phytotherapy Research* 11, č. 5 (2004): 383-391. doi:10.1016/j.phymed.2004.01.001.
13. Winther, K., K. Apel a G. Thamsborg. „A Powder Made from Seeds and Shells of a Rose-hip Subspecies (Rosa Canina) Reduces Symptoms of Knee and Hip Osteoarthritis: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial.“ (Prášek ze semínek a skořápek poupat poddruhů šípkové růže zmírňuje symptomy osteoartrity kolene a kyčle: Randomizované dvojité slepé kontrolované klinické hodnocení.) *Scandinavian Journal of Rheumatology* 34, č. 4 (2005): 302-308. doi:10.1080/03009740510018624.
14. Hongratanaworakit, T. „Relaxing Effect of Rose Oil on Humans.“ (Uvolňující účinek růžového oleje na lidi.) *Natural Product Communications* 4, č. 2 (2009): 291-296.
15. Winston, David. „Differential Treatment of Depression and Anxiety with Botanical and Nutritional Medicines.“ (Různá léčba deprese a úzkosti botanickými a výživovými léčivými.) V *17<sup>th</sup> Annual AHG Symposium Proceedings Book*. Millennium Hotel, Boulder, Colorado, 2006.

## Kapitola 25: Růže

1. Brenner, Douglas, a Stephen Scanniello. *A Rose by Any Name* (Růže pod jakýmkoli názvem) (Chapel Hill, NC: Algonquin Books of Chapel Hill, 2009).
2. Allen, Kathy Grannis. „Cupid to Shower Americans with Jewelry, Candy This Valentine's Day.“ (Cupid letos o Valentýnu zahrne Američany klenoty a sladkostmi.) National Retail Federation. 26. ledna 2015. <https://nrf.com/media/press-releases/cupid-shower-americans-jewelry-candy-this-valentines-day>.
3. Andersson, U., et al. „Effects of Rose Hip Intake on Risk Markers of Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease: A Randomized, Double-Blind, Cross-Over Investigation in Obese Persons.“ (Vliv užívání růžových poupat na indikátory rizika cukrovky druhého typu a kardiovaskulárního onemocnění: Randomizované dvojité slepé mezioborové šetření obézních lidí.) *European Journal of Clinical Nutrition* 66, č. 5 (2012): 585-590. doi:10.1038/ejcn.2011.203.

12. Willich, S. N., et al. „Rose Hip Herbal Remedy in Patients with Rheumatoid Arthritis—A Randomised Controlled Trial.“ (Bylinkový přípravek z růžových poupat u pacientů s revmatickou artritidou – randomizované kontrolované hodnocení.) *Phytomedicine* 17, č. 2 (2010): 87-93. doi:10.1016/j.phymed.2009.09.003.
13. Winther, K., E. Rein a A. Kharazmi. „The Anti-Inflammatory Properties of Rose-Hip.“ (Protizánětlivé vlastnosti růžových poupat.) *Inflammopharmacology* 7, č. 1 (1999): 63-68. doi:10.1007/s10787-999-0026-8.
14. Tseng, Ying-Fen, Chung-Hey Chen a Yi-Hsin Yang. „Rose Tea for Relief of Primary Dysmenorrhea in Adolescents: A Randomized Controlled Trial in Taiwan.“ (Růžový čaj na úlevu při první bolestivé menstruaci u dospívajících: Randomizované kontrolované hodnocení na Tchaj-wanu.) *Journal of Midwifery & Women's Health* 50, č. 5 (2005): e51-57. doi:10.1016/j.jmwh.2005.06.003.
7. Eshghpour, Majid, et al. „Effectiveness of Green Tea Mouthwash in Postoperative Pain Control following Surgical Removal of Impacted Third Molars: Double-blind Randomized Clinical Trial.“ (Účinnost ústní vody ze zeleného čaje na ovládní pooperační bolesti následující po chirurgickém odstranění třetích stoliček: Dvojitě slepé randomizované klinické hodnocení.) *DARU Journal of Pharmaceutical Sciences* 21, č. 1 (2013): 59. doi:10.1186/2008-2231-21-59.
8. Awadalla, H. I., et al. „A Pilot Study of the Role of Green Tea Use on Oral Health.“ (Pilotní studie role zeleného čaje na zdravá ústa.) *International Journal of Dental Hygiene* 9, č. 2 (2011): 110-116. doi:10.1111/j.1601-5037.2009.00440.x.
9. Mohd, Razali Salleh. „Life Event, Stress and Illness.“ (Životní událost, stres a nemoc.) *Malaysian Journal of Medical Sciences* 15, č. 4 (2008): 9-18.
10. „Stress a Major Health Problem in the U.S., Warns APA.“ (Stres jako významný zdravotní problém v USA, varuje Americká psychologická asociace.) Tisková zpráva American Psychological Association. 24. října 2007. <http://www.apa.org/news/press/releases/2007/10/stress.aspx>.

## Kapitola 26: Čajovník

1. Hodgson, Jonathan M., et al. „Short-Term Effects of Polyphenol-Rich Black Tea on Blood Pressure in Men and Women.“ (Krátkodobý účinek černého čaje bohatého na polyfenoly na krevní tlak u mužů a žen.) *Food & Function* 4, č. 1 (19. prosince 2012): 111-115. doi:10.1039/C2FO30186E.
2. Hodgson, Jonathan M., et al. „Black Tea Lowers the Rate of Blood Pressure Variation: A Randomized Controlled Trial.“ (Černý čaj snižuje míru kolísání krevního tlaku: Randomizované kontrolované hodnocení.) *American Journal of Clinical Nutrition* 97, č. 5 (1. května 2013): 943-950. doi:10.3945/ajcn.112.051375.
3. Gomikawa, Syuzou, et al. „Effect of Ground Green Tea Drinking for 2 Weeks on the Susceptibility of Plasma and LDL to the Oxidation Ex Vivo in Healthy Volunteers.“ (Vliv dvoutýdenního pití mletého zeleného čaje na citlivost plazmy a LDL k oxidaci ex vivo u zdravých dobrovolníků.) *Kobe Journal of Medical Sciences* 54, č. 1 (2008): E62-E72.
4. Bahorun, Theeshan, et al. „Black Tea Reduces Uric Acid and C-reactive Protein Levels in Humans Susceptible to Cardiovascular Diseases.“ (Černý čaj snižuje množství kyseliny močové a hladiny kreatinového proteinu u lidí náchylných na kardiovaskulární onemocnění.) *Toxicology* 278, č. 1 (2010): 68-74. doi:10.1016/j.tox.2009.11.024.
5. Narotzki, Baruch, et al. „Green Tea and Vitamin E Enhance Exercise-Induced Benefits in Body Composition, Glucose Homeostasis, and Antioxidant Status in Elderly Men and Women.“ (Zelený čaj a vitamin E zvyšují výhody způsobené cvičením na tělesnou stavbu, glukózovou homeostázi a antioxidační stav u starších mužů a žen.) *Journal of the American College of Nutrition* 32, č. 1 (2013): 31-40. doi: 10.1080/07315724.2013.767661.
6. Basu, Arpita, et al. „Green Tea Supplementation Affects Body Weight, Lipids, and Lipid Peroxidation in Obese Subjects with Metabolic Syndrome.“ (Podávání zeleného čaje má vliv na tělesnou hmotnost, tuky a tukovou peroxidaci u obézních jedinců s metabolickým syndromem.) *Journal of the American College of Nutrition* 29, č. 1 (2010): 31-40.

## Kapitola 27: Artyčok

1. Holtmann, G., et al. „Efficacy of Artichoke Leaf Extract in the Treatment of Patients with Functional Dyspepsia: A Six-Week Placebo-Controlled, Double-Blind, and Multicentre Trial.“ (Účinnost extraktu z artyčokových listů při léčbě pacientů s funkční dyspepsií: Šestitýdenní kontrolované dvojitě slepé hodnocení probíhající na více místech.) *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 18, č. 11-12 (prosinec 2003): 1099-1105.
2. Walker, A. F., R. W. Middleton a O. Petrowicz. „Artichoke Leaf Extract Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome in a Post-Marketing Surveillance Study.“ (Extrakt z artyčokových listů zmírňuje příznaky syndromu dráždivého tračníku – pozorovací studie.) *Phytotherapy Research* 15, č. 1 (únor 2001): 58-61.
3. Bernard, Christophe. Osobní komunikace, 2. července 2015.
4. Rondanelli, Mariangela, et al. „Beneficial Effects of Artichoke Leaf Extract Supplementation on Increasing HDL-Cholesterol in Subjects with Primary Mild Hypercholesterolaemia: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial.“ (Blahodárné účinky podávání extraktu z artyčokových listů na zvýšení hladiny cholesterolu HDL u jedinců s primární mírnou hypercholesterolemií: Dvojitě slepé randomizované kontrolované hodnocení.) *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 64, č. 1 (únor 2013): 7-15. doi: 10.3109/09637486.2012.700920.
5. Lupattelli, G., et al. „Artichoke Juice Improves Endothelial Function in Hyperlipemia.“ (Šťáva z artyčoku zlepšuje endotelovou funkci při hyperlipemii.) *Life Sciences* 76, č. 7 (31. prosince 2004): 775-782. doi:10.1016/j.lfs.2004.07.018.
6. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach* (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona

a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup). 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).

### Kapitola 28: Kakao

1. Szogyi, Alex. *Chocolate: Food of the Gods* (Čokoláda: Jídlo bohů) (Westport, CT: Greenwood Press, 1997).
2. Shrime, Mark G., et al. „Flavonoid-Rich Cocoa Consumption Affects Multiple Cardiovascular Risk Factors in a Meta-Analysis of Short-Term Studies.” (Konzumace kakaového bohatého na flavonoidy má vliv na několik kardiovaskulárních rizikových faktorů v metaanalýze krátkodobých studií.) *Journal of Nutrition* 141, č. 11 (2011): 1982-1988. doi:10.3945/jn.111.145482.
3. Aggarwal, Bharat B., a Debora Yost. *Healing Spices: How to Use 50 Everyday and Exotic Spices to Boost Health and Beat Disease* (Léčivé koření: Jak používat 50 běžných i exotických druhů koření ke zlepšení zdraví a vyléčení nemocí) (New York: Sterling Pub., 2011).
4. Desch, Steffen, et al. „Effect of Cocoa Products on Blood Pressure: Systematic Review and Meta-Analysis.” (Vliv kakaových výrobků na krevní tlak: Systematický přehled a metaanalýza.) *American Journal of Hypertension* 23, č. 1 (2010): 97-103. doi:10.1038/ajh.2009.213.
5. Sarriá, Beatriz, et al. „Regular Consumption of a Cocoa Product Improves the Cardiometabolic Profile in Healthy and Moderately Hypercholesterolaemic Adults.” (Pravidelná konzumace kakaových výrobků zlepšuje kardiometabolický profil u zdravých a mírně hypercholesterolemických dospělých.) *British Journal of Nutrition* 111, č. 01 (2014): 122-134. doi:10.1017/S000711451300202X.
6. Grassi, Davide, et al. „Short-Term Administration of Dark Chocolate Is Followed by a Significant Increase in Insulin Sensitivity and a Decrease in Blood Pressure in Healthy Persons.” (Krátkodobé podávání tmavé čokolády je následováno výrazným zvýšením inzulínové citlivosti a snížením krevního tlaku u zdravých osob.) *American Journal of Clinical Nutrition* 81, č. 3 (2005): 611-614.
7. Selmi, Carlo, et al. „The Anti-Inflammatory Properties of Cocoa Flavanols.” (Protizánětlivé vlastnosti kakaových flavanolů.) *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 47 (2006): S163-S171.
8. Scholey, Andrew, a Lauren Owen. „Effects of Chocolate on Cognitive Function and Mood: A Systematic Review.” (Účinky čokolády na kognitivní funkci a náladu: Systematický přehled.) *Nutrition Reviews* 71, č. 10 (2013): 665-681. doi:10.1111/nure.12065.
9. Desideri, Giovambattista, et al. „Benefits in Cognitive Function, Blood Pressure, and Insulin Resistance through Cocoa Flavanol Consumption in Elderly Subjects with Mild Cognitive Impairment: The Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA) Study.” (Blahodárné působení kakaových flavanolů na kognitivní funkci, krevní tlak a inzulínovou rezistenci u starších jedinců s mírným kognitivním defektem: Kakao, kognice a stárnutí - studie.) *Hypertension* 60, č. 3 (2012): 794-801.
10. Field, David T., Claire M. Williams, a Laurie T. Butler. „Consumption of Cocoa Flavanols Results in an Acute Improvement in Visual and Cognitive Functions.” (Konzumace kakaových flavanolů má za následek akutní zlepšení zrakových a kognitivních funkcí.) *Physiology & Behavior* 103, č. 3-4 (2011): 255-260. doi:10.1016/j.physbeh.2011.02.013.
11. Sathyapalan, Thozhukat, et al. „High Cocoa Polyphenol Rich Chocolate May Reduce the Burden of the Symptoms in Chronic Fatigue Syndrome.” (Čokoláda bohatá na kakaové polyfenoly může zmírňovat symptomy chronického únavového syndromu.) *Nutrition Journal* 9, č. 1 (2010): 55.
12. Miller, Kenneth B., et al. „Impact of Alkalization on the Antioxidant and Flavanol Content of Commercial Cocoa Powders.” (Vliv alkalizace na obsah antioxidantů a flavanolů v komerčním mletém kakau.) *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 56, č. 18 (2008): 8527-8533. doi:10.1021/jf801670p.
13. EFSA, NDA Panel. „Scientific Opinion on the Substantiation of a Health Claim Related to Cocoa Flavanols and Maintenance of Normal Endothelium-Dependent Vasodilation Pursuant to Article 13 (5) of Regulation (EC) No 1924/2006.” (Vědecký názor na zdůvodnění zdravotního tvrzení týkajícího se kakaových flavanolů a údržby normálního rozšíření cév závislého na endotelu podle článku 13 (5) nařízení (EK) č. 1924/2006.) *EFSA Journal* 10, č. 2809 (2012): b52.

### Kapitola 29: Heřmánek

1. Gladstar, Rosemary. *Rosemary Gladstar's Medicinal Herbs: A Beginner's Guide* (Léčivé bylinky Rosemary Gladstarové: Průvodce pro začátečníky) (North Adams, MA: Storey Pub., 2012).
2. Hardy, Karen, et al. „Neanderthal Medics? Evidence for Food, Cooking, and Medicinal Plants Entrapped in Dental Calculus.” (Neandrtálští doktoři? Důkaz jídla, vaření a léčivých rostlin nalezený v zubech.) *Die Naturwissenschaften* 99, č. 8 (2012). doi:10.1007/s00114-012-0942-0.
3. Amsterdam, Jay D., et al. „Chamomile (*Matricaria Recutita*) May Have Antidepressant Activity in Anxious Depressed Humans—An Exploratory Study.” (Heřmánek může mít na úzkostné depreseivní jedince antidepresivní vliv - výzkumná studie.) *Alternative Therapies in Health and Medicine* 18, č. 5 (2012): 44-49.
4. Amsterdam, Jay D., et al. „A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial of Oral *Matricaria Recutita* (Chamomile) Extract Therapy for Generalized Anxiety Disorder.” (Randomizované dvojité slepé kontrolované hodnocení ústního podání heřmánkového extraktu při léčbě generalizované úzkostné poruchy.) *Journal of Clinical Psychopharmacology* 29, č. 4 (2009): 378-382. doi:10.1097/JCP.0b013e3181ac935c.
5. Sharifi, Farangis, et al. „Comparison of the Effects of *Matricaria Chamomila* (Chamomile) Extract and Mefenamic Acid on the Intensity of Premenstrual Syndrome.” (Porovnání účinku heřmánkového extraktu a kyseliny mefenamové na intenzitu premenstruačního syndromu.) *Complementary Therapies in Clinical*

Practice 20, č. 1 (2014): 81-88. doi:10.1016/j.ctcp.2013.09.002.

6. Dos Reis, Paula Elaine Diniz, et al. „Clinical Application of Chamomilla Recutita in Phlebitis: Dose Response Curve Study.“ (Klinická aplikace heřmánku při flebitidě: Studie reakcí na konkrétní dávky.) *Revista Latino-Americana de Enfermagem* 19, č. 1 (2011): 3-10. doi:10.1590/S0104-11692011000100002.
  7. Charousaei, F., A. Dabirian a F. Mojab. „Using Chamomile Solution or a 1% Topical Hydrocortisone Ointment in the Management of Peristomal Skin Lesions in Colostomy Patients: Results of a Controlled Clinical Study.“ (Použití heřmánkového roztoku nebo 1% hydrokortizonové masti při léčbě peristomálních kožních lézí u pacientů po kolostomii: Výsledky kontrolované klinické studie.) *Ostomy/Wound Management* 57, č. 5 (2011): 28-36.
  8. Batista, Ana Luzia Araújo, et al. „Clinical Efficacy Analysis of the Mouth Rinsing with Pomegranate and Chamomile Plant Extracts in the Gingival Bleeding Reduction.“ (Klinická analýza účinnosti vyplachování úst extrakty z granátového jablka a heřmánku při krvácivých dásních.) *Complementary Therapies in Clinical Practice* 20, č. 1 (2014): 93-98. doi:10.1016/j.ctcp.2013.08.002.
  9. Becker, B., U. Kuhn a B. Hardewig-Budny. „Double-Blind, Randomized Evaluation of Clinical Efficacy and Tolerability of an Apple Pectin-Chamomile Extract in Children with Unspecific Diarrhea.“ (Dvojitě slepé randomizované hodnocení klinické účinnosti a snášenlivosti extraktu z jablečného pektinu a heřmánku u dětí s nespecifikovaným průjmem.) *Arzneimittel-Forschung* 56, č. 6 (2005): 387-393.
  10. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach* (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup). 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).
- Kapitola 30: Kávovník**
1. Walsh, James K., et al. „Effect of Caffeine on Physiological Sleep Tendency and Ability to Sustain Wakefulness at Night.“ (Vliv kofeinu na fyziologické spánkové tendence a schopnost udržet si v noci bdělý stav.) *Psychopharmacology* 101, č. 2 (1990): 271-273. doi:10.1007/BF02244139.
  2. Muehlbach, Mark J., a James K. Walsh. „The Effects of Caffeine on Simulated Night-Shift Work and Subsequent Daytime Sleep.“ (Vliv kofeinu na simulovanou noční práci a následný denní spánek.) *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine* 18, č. 1 (1995): 22-29.
  3. Pham, Ngoc Minh, et al. „Green Tea and Coffee Consumption Is Inversely Associated with Depressive Symptoms in a Japanese Working Population.“ (Konzumace zeleného čaje a kávy je nepřímo spojena se syndromy deprese u japonské pracující populace.) *Public Health Nutrition* 17, č. 3 (2014): 625-633. doi:10.1017/S1368980013000360.
  4. Smith, Andrew P. „Caffeine, Extraversion and Working Memory.“ (Kofein, extroverze a pracovní paměť.) *Journal of Psychopharmacology* 7, č. 21 (leden 2013): 71-76. doi:10.1177/0269881112460111.
  5. Wills, Anne-Marie A., et al. „Caffeine Consumption and Risk of Dyskinesia in CALM-PD.“ (Konzumace kofeinu a riziko dyskinezie u CALM-PD.) *Movement Disorders* 28, č. 3 (2013): 380-383. doi:10.1002/mds.25319.
  6. Eskelinen, Marjo H., a Miia Kivipelto. „Caffeine as a Protective Factor in Dementia and Alzheimer's Disease.“ (Kofein jako ochranný faktor při demenci a Alzheimerově chorobě.) *Journal of Alzheimer's Disease* 20, příl. 1 (2010): S167-S174.
  7. Klatsky, Arthur L., et al. „Coffee, Cirrhosis, and Transaminase Enzymes.“ (Káva, cirhóza a enzymy transaminázy.) *Archives of Internal Medicine* 166, č. 11 (2006): 1190-1195. doi:10.1001/archinte.166.11.1190.
  8. Xiao, Qian, et al. „Inverse Associations of Total and Decaffeinated Coffee with Liver Enzyme Levels in National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2010.“ (Nepřímé spojení kávy a kávy bez kofeinu s hladinou jaterních enzymů v Národním zdravotním a výživovém průzkumu 1999-2010.) *Hepatology* 60, č. 6 (2014): 2091-2098. doi:10.1002/hep.27367.
  9. Sasaki, Yachiyo, et al. „Effect of Caffeine-Containing Beverage Consumption on Serum Alanine Aminotransferase Levels in Patients with Chronic Hepatitis C Virus Infection: A Hospital-Based Cohort Study.“ (Vliv konzumace nápojů s obsahem kofeinu na hladinu alaninové transaminázy v séru u pacientů s chronickou infekcí hepatitidy C: Nemocniční skupinová studie.) *PLoS One* 8, č. 12 (2013): e83382. doi:10.1371/journal.pone.0083382.
  10. Cardin, Romilda, et al. „Effects of Coffee Consumption in Chronic Hepatitis C: A Randomized Controlled Trial.“ (Vliv konzumace kávy na chronickou hepatitidu C: Randomizované kontrolované hodnocení.) *Digestive and Liver Disease* 45, č. 6 (2013): 499-504. doi:10.1016/j.dld.2012.10.021.
  11. Killer, Sophie C., Andrew K. Blannin a Asker E. Jeukendrup. „No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population.“ (Žádný důkaz dehydratace u mírného denního příjmu kávy: Vyvážená mezioborová studie mezi volně žijící populací.) *PLoS One* 9, č. 1 (2014): e84154. doi:10.1371/journal.pone.0084154.
  12. Corrêa, Telma Angelina Faraldo, et al. „Medium Light and Medium Roast Paper-Filtered Coffee Increased Antioxidant Capacity in Healthy Volunteers: Results of a Randomized Trial.“ (Středně lehká a středně pražená filtrovaná káva zvyšuje antioxidační kapacitu u zdravých dobrovolníků: Výsledky randomizovaného hodnocení.) *Plant Foods for Human Nutrition* 67, č. 3 (2012): 277-282. doi:10.1007/s11130-012-0297-x.
  13. Mišík, Miroslav, et al. „Impact of Paper Filtered Coffee on Oxidative DNA-Damage: Results of a Clinical Trial.“ (Vliv filtrované kávy na oxidační poškození DNA: Výsledky klinického hodnocení.) *Mutation Research/ Fundamental and Molecular Mechanisms*

of *Mutagenesis* 692, č. 1–2 (2010): 42–48. doi:10.1016/j.mrfmmm.2010.08.003.

14. Van Dam, R. M., a F. B. Hu. „Coffee Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review.“ (Konzumace kávy a riziko cukrovky druhého typu: Systematický přehled.) *JAMA* 294, č. 1 (2005): 97–104. doi:10.1001/jama.294.1.97.
15. Van Dam, Rob M., a Edith J. M. Feskens. „Coffee Consumption and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus.“ (Konzumace kávy a riziko cukrovky druhého typu.) *The Lancet* 360, č. 9344 (2002): 1477–1478. doi:10.1016/S0140-6736(02)11436-X.
16. Bertoia, Monica L., et al. „Long-Term Alcohol and Caffeine Intake and Risk of Sudden Cardiac Death in Women.“ (Dlouhodobé užívání alkoholu a kofeinu a riziko náhlého srdečního úmrtí u žen.) *American Journal of Clinical Nutrition* 97, č. 6 (červen 2013): 1356–1363. doi:10.3945/ajcn.112.044248.
17. Shechter, Michael, et al. „Impact of Acute Caffeine Ingestion on Endothelial Function in Subjects with and without Coronary Artery Disease.“ (Vliv akutního podání kofeinu na endotelovou funkci u jedinců s ischemickou chorobou srdeční a bez ní.) *American Journal of Cardiology* 107, č. 9 (1. května 2011): 1255–1261. doi:10.1016/j.amjcard.2010.12.035.

### Kapitola 31: Pampeliška

1. Clare, Bevin A., Richard S. Conroy a Kevin Spelman. „The Diuretic Effect in Human Subjects of an Extract of *Taraxacum Officinale* Folium over a Single Day.“ (Močopudný účinek extraktu z listů pampelišky na lidi během jednoho dne.) *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, č. 8 (2009): 929–934. doi:10.1089/acm.2008.0152.
2. Piao, Taikui, et al. „Taraxasterol Inhibits IL-1 $\beta$ -Induced Inflammatory Response in Human Osteoarthritic Chondrocytes.“ (Taraxasterol potlačuje zánětlivou reakci vyvolanou interleukinem-1 $\beta$  v lidských osteoartritických chondrocytech.) *European Journal of Pharmacology* 756 (červen 2015): 38–42. doi:10.1016/j.ejphar.2015.03.012.
3. Kuhn, Merrily A., a David Winston. *Winston & Kuhn's Herbal Therapy & Supplements: A Scientific & Traditional Approach* (Bylinková léčba a doplňky podle Winstona a Kuhna: Vědecký a tradiční přístup). 2. vyd. (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2008).
4. Tamtéž.

### Kapitola 32: Vitání

1. Cooley, Kieran, et al. „Naturopathic Care for Anxiety: A Randomized Controlled Trial ISRCTN78958974.“ (Přírodní léčebná péče při úzkosti: Randomizované kontrolované hodnocení ISRCTN78958974.) *PloS One* 4, č. 8 (2009): e6628. doi:10.1371/journal.pone.0006628.
2. Biswal, Biswa Mohan, et al. „Effect of *Withania Somnifera* (Ashwagandha) on the Development of Chemotherapy-Induced Fatigue and Quality of Life in Breast Cancer Patients.“ (Vliv vitání na vývoj únavy způsobené chemoterapií a kvalitu života u pacientů s rakovinou prsu.) *Integrative Cancer Therapies* 12, č. 4 (červenec 2013): 312–322. doi:10.1177/1534735412464551.

3. Gannon, Jessica M., Paige E. Forrest a K. N. Roy Chengappa. „Subtle Changes in Thyroid Indices during a Placebo-Controlled Study of an Extract of *Withania Somnifera* in Persons with Bipolar Disorder.“ (Mírné změny v indikátorech štítné žlázy během kontrolované studie extraktu z vitání u osob s bipolární poruchou.) *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* 5, č. 4 (prosinec 2014): 241–245. doi:10.4103/0975-9476.146566.
4. Ahmad, Mohammad Kaleem, et al. „*Withania Somnifera* Improves Semen Quality by Regulating Reproductive Hormone Levels and Oxidative Stress in Seminal Plasma of Infertile Males.“ (Vitání zlepšuje kvalitu semene regulací hladiny rozmnožovacích hormonů a oxidačního stresu v seminální plazmě neplodných jedinců mužského pohlaví.) *Fertility and Sterility* 94, č. 3 (srpen 2010): 989–996. doi:10.1016/j.fertnstert.2009.04.046.
5. Gupta, Ashish, et al. „Efficacy of *Withania Somnifera* on Seminal Plasma Metabolites of Infertile Males: A Proton NMR Study at 800 MHz.“ (Účinnost vitání na metabolity seminální plazmy neplodných jedinců mužského pohlaví: Protonová studie NMR při 800 MHz.) *Journal of Ethnopharmacology* 149, č. 1 (26. srpna 2013): 208–214. doi:10.1016/j.jep.2013.06.024.
6. Dongre, Swati, Deepak Langade a Sauvik Bhattacharyya. „Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania Somnifera*) Root Extract in Improving Sexual Function in Women: A Pilot Study.“ (Účinnost a bezpečnost extraktu z kořene vitání při zlepšování sexuální funkce u žen: Pilotní studie.) *BioMed Research International* 2015 (2015). doi:10.1155/2015/284154.
7. Pingali, Usharani, Raveendranadh Pilli a Nishat Fatima. „Effect of Standardized Aqueous Extract of *Withania Somnifera* on Tests of Cognitive and Psychomotor Performance in Healthy Human Participants.“ (Vliv standardizovaného vodného extraktu vitání na testy kognitivního a psychomotorického výkonu u zdravých jedinců.) *Pharmacognosy Research* 6, č. 1 (leden 2014): 12–18. doi:10.4103/0974-8490.122912.
8. Chengappa, K. N. Roy, et al. „Randomized Placebo-Controlled Adjunctive Study of an Extract of *Withania Somnifera* for Cognitive Dysfunction in Bipolar Disorder.“ (Randomizovaná kontrolovaná přídatná studie působení extraktu vitání na kognitivní dysfunkci při bipolární poruše.) *Journal of Clinical Psychiatry* 74, č. 11 (listopad 2013): 1076–1083. doi:10.4088/JCP.13m08413.
9. Mikolaj, Jeremy, et al. „In Vivo Effects of Ashwagandha (*Withania Somnifera*) Extract on the Activation of Lymphocytes.“ (Účinky extraktu vitání in vivo na aktivaci lymfocytů.) *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 15, č. 4 (duben 2009): 423–430. doi:10.1089/acm.2008.0215.
10. Yance, Donald R. *Adaptogens in Medical Herbalism: Elite Herbs and Natural Compounds for Mastering Stress, Aging, and Chronic Disease* (Adaptogeny v léčivém bylinkářství: Elitní bylinky a přírodní složky pro zvládnání stresu, stárnutí a chronických chorob) (Rochester, VT: Inner Traditions/Bear, 2013).

11. Khalsa, Karta Purkh Singh, a Michael Tierra. *The Way of Ayurvedic Herbs* (Cesta ájurvédských bylin).
12. Andallu, B., a B. Radhika. „Hypoglycemic, Diuretic and Hypocholesterolemic Effect of Winter Cherry (*Withania Somnifera*, Dunal) Root.“ (Hypoglykemický, močopudný a hypocholesterolemický účinek kořene vitánie.) *Indian Journal of Experimental Biology* 38, č. 6 (červen 2000): 607-609.
13. Upton, Roy, a Petrone, Cathirose, ed. *Ashwagandha Root: *Withania Somnifera*—Analytical, Quality Control, and Therapeutic Monograph* (Kořen vitánie - analytická, kvalitativně-kontrolní a terapeutická monografie). American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium (Scotts Valley, CA: American Herbal Pharmacopoeia, 2000).
14. Tamtěž.
15. Yance, Donald R. *Adaptogens in Medical Herbalism: Elite Herbs and Natural Compounds for Mastering Stress, Aging, and Chronic Disease* (Adaptogeny v léčivém bylinkářství: Elitní bylinky a přírodní složky pro zvládnání stresu, stárnutí a chronických chorob) (Rochester, VT: Inner Traditions/Bear, 2013).
7. Chen, Kung-Tung, et al. „Reducing Fatigue of Athletes Following Oral Administration of Huangqi Jianzhong Tang.“ (Zmírnění únavy u sportovců po ústním podání Huangqi Jianzhong Tang.) *Acta Pharmacologica Sinica* 23, č. 8 (srpen 2002): 757-761.
8. Zhou, Z. L., P. Yu a D. Lin. „Study on effect of Astragalus injection in treating congestive heart failure.“ (Studie vlivu kozincové injekce při léčbě kongestivního srdečního selhání.) *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* 21, č. 10 (2001): 747-749.
9. Zhang, Jin-guo, et al. „Effect of Astragalus Injection on Plasma Levels of Apoptosis-Related Factors in Aged Patients with Chronic Heart Failure.“ (Vliv kozincové injekce na míru faktorů spojených s apoptózou v plazmě u starších pacientů s chronickým srdečním selháním.) *Chinese Journal of Integrative Medicine* 11, č. 3 (2005): 187-190.
10. Li, Shen, et al. „Therapeutic Effect of Astragalus and Angelica Mixture on the Renal Function and TCM Syndrome Factors in Treating Stage 3 and 4 Chronic Kidney Disease Patients.“ (Léčivý účinek směsi kozince a anděliky na ledvinovou funkci a faktory syndromu TCM při léčbě pacientů s chronickým ledvinovým onemocněním 3. a 4. stupně.) *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* 34, č. 7 (2014): 780-785.

### Kapitola 33: Kozinec

1. Bergner, Paul. *Healing Power of Echinacea and Goldenseal and Other Immune System Herbs* (Léčivá moc echinacey, vodilky a dalších bylinek působících na imunitní systém). Healing Power Series (Roseville, CA: Prima Lifestyles, 1997).
2. Weng, X. S. „Treatment of Leucopenia with Pure Astragalus Preparation— An Analysis of 115 Leucopenic Cases.“ (Léčba leukopenie čistým přípravkem z kozince - analýza 115 případů leukopenie.) *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi* 15, č. 8 (srpen 1995): 462-464.
3. Zwickey, Heather, et al. „The Effect of Echinacea Purpurea, Astragalus Membranaceus and Glycyrrhiza Glabra on CD25 Expression in Humans: A Pilot Study.“ (Vliv rostlin Echinacea purpurea, Astragalus Membranaceus a Glycyrrhiza Glabra na projev CD25 u lidí: Pilotní studie.) *Phytotherapy Research* 21, č. 11 (listopad 2007): 1109-1112. doi:10.1002/ptr.2207.
4. Poon, P. M. K., et al. „Immunomodulatory Effects of a Traditional Chinese Medicine with Potential Antiviral Activity: A Self-Control Study.“ (Imunomodulační účinky tradiční čínské medicíny s potenciální antivirovou aktivitou: Sebeřízená studie.) *American Journal of Chinese Medicine* 34, č. 1 (2006): 13-21. doi:10.1142/S0192415X0600359X.
5. Lau, T. F., et al. „Using Herbal Medicine as a Means of Prevention Experience during the SARS Crisis.“ (Použití bylinkových léčiv jako prostředků pro prevenci při epidemii SARS.) *American Journal of Chinese Medicine* 33, č. 3 (2005): 345-356. doi:10.1142/S0192415X05002965.
6. Duan, Ping, a Zai-mo Wang. „Clinical Study on Effect of Astragalus in Efficacy Enhancing and Toxicity Reducing of Chemotherapy in Patients of Malignant Tumor.“ (Klinická studie účinku kozince na posílení účinnosti a zmírnění toxicity chemoterapie u pacientů

