

Obsah

Předmluva.....	5
Historie kotvičníku.....	5
Původ kotvičníku.....	5
Léčebné využití kotvičníku.....	6
Výzkum kotvičníku	6
Kotvičník zemní	9
Obecné vlastnosti.....	16
Základní medicínské indikace	18
Léčebné užití.....	19
Použití podle západní medicíny.....	19
Použití podle TCM	20
Použití podle Ajurvédy	21
Porovnání.....	22
Výzkum.....	23
Prokázané vlastnosti	23
Afrodiziakální vlastnosti	23
Antibakteriální vlastnosti	24
Antidiabetické vlastnosti	24
Antikarcinogenní vlastnosti.....	25
Erektální vlastnosti.....	25
Hepatoprotektivní vlastnosti.....	25
Kardiovaskulární vlastnosti	25
Redukce cholesterolu.....	26
Urologické vlastnosti.....	26
Prostatické vlastnosti	27
Vedlejší účinky a kontraindikace	27
Dodatek ke studiím.....	27
Pěstování kotvičníku	29
Kde pěstovat	29
Pěstování v květináčích	29
Příprava substrátu	30
Příprava semen.....	30
Sázení.....	31

Umístění sadby	31
Zalévání	32
Choroby a škůdci	32
Přihnojování.....	33
Sklizeň	33
Sušení rostlinného materiálu.....	34
Skladování drogy	34
Aplikace kotvičníku	35
Dávkování.....	35
Formy přípravy	38
Čaj	38
Tinktura	39
Extrakt	40
Jakou formu užívat	41
Délka užívání.....	42
Bezpečnost a toxicita	42
Nežádoucí účinky	43
Interakce	43
Výhody	44
Kombinace s jinými rostlinami.....	45
Nákup kotvičníku.....	45
Závěrečné shrnutí.....	45
Produkty z kotvičníku.....	46