

Obsah

I. ÚVOD	9
Předmluva	11
Jak jsme na tom s duševním zdravím?	14
Nové přístupy k prevenci duševního zdraví	19
II. LÉČIVÉ BYLINY A KOŘENÍ S ÚČINKY NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	25
Bakopa a brahmi	27
Banisterie opojná – ayahuasca	30
Bazalka posvátná – tulsi	36
Devětsil a jeho zapomenutý léčivý potenciál	39
Chmel otáčivý – české zelené zlato	42
Jinan dvoulaločný – strom životní síly	45
Juliflorin – nový lék proti Alzheimerově nemoci?	48
Kanna – antidepresivum přírodního původu	50
Konopí a marihuana	53
Kotvičník – zelená viagra	57
Kozlík lékařský – baldrián pro lepší spánek	62
Léčivá koření: koriandr, kurkuma, muškátový oříšek, šafrán, zázvor	64
Lékořice – sladký kořen	74
Levandule – vůně proti strachu	78
Magnolie jsou nejenom krásné, ale i léčivé	80
Meduňka zklidňuje mysl	83
Moruše a dlouhověkost.....	85
Mučenka jako symbol utrpení	89
Noni – nová potravina v EU	92
Pepřovník opojný a kava-kava	95

Pivoňky a jejich léčivé účinky	98
Pupečník asijský – gotu kola	101
Rozchodnice růžová – rostlinný adaptogen	104
Řimbaba proti migréně	108
Sametové fazole – tradiční antiparkinsonikum	110
Šišák bajkalský a jeho účinky na nervový systém	113
Třezalka tečkovaná v moderní medicíně	117
Vitánie snodárná – indický ženšen	120
Ženšen – kořen života	123
Ženšen pětistý – jiaogulan	129

III. PREVENCE A KOMPENZACE DUŠEVNÍCH PORUCH

POMOCÍ BYLIN	133
III.1 Úzkost a strach	135
III.2 Poruchy nálady a deprese	153
III.3 Alzheimerova a Parkinsonova nemoc	169
III.4 Nespavost	189
III.5 Migréna	193

IV. DODATKY

Zdravotní tvrzení pro byliny podle on hold seznamu	201
Seznam literatury	209
Seznam původních autorských článků použitých v této knížce	213
Slovníček cizích výrazů	215
Zkratky	219
Rejstřík	221