

# Obsah

|                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| Předmluva                                                               | 11         |
| Úvodní slovo aneb Proč tato kniha patří do vaší knihovny                | 13         |
| <b>1 Úvod do světa adaptogenů, léčivých rostlin a medicinálních hub</b> | <b>17</b>  |
| Co jsou adaptogeny                                                      | 21         |
| Jak fungují adaptogeny v našem těle                                     | 23         |
| <b>2 Rostliny v tradičních léčebných systémech napříč kontinenty</b>    | <b>29</b>  |
| Evropa a Česko                                                          | 32         |
| Asie                                                                    | 47         |
| Afrika                                                                  | 66         |
| Amerika                                                                 | 72         |
| Austrálie, Nový Zéland a Oceánie                                        | 87         |
| Arktida                                                                 | 95         |
| Co si může dnešní člověk odnést z tradičních léčebných systémů          | 99         |
| <b>3 Pět pilířů harmonie</b>                                            | <b>105</b> |
| Výživa                                                                  | 109        |
| Pohyb                                                                   | 126        |
| Spánek a regenerace                                                     | 129        |
| Duševní pohoda a sociální vztahy                                        | 132        |
| <b>4 Přehled adaptogenních rostlin a hub: Věda a tradiční užití</b>     | <b>139</b> |
| Amla                                                                    | 143        |
| Ashwagandha                                                             | 146        |
| Astragalus                                                              | 150        |
| Brahmi                                                                  | 154        |



|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Cordyceps                                     | 158 |
| Čajovník čínský                               | 163 |
| Černý bez                                     | 168 |
| Eleuterokok                                   | 171 |
| Epimedium                                     | 175 |
| Gotu cola                                     | 178 |
| Gynostemma                                    | 181 |
| He shou wu                                    | 184 |
| Chaga                                         | 187 |
| Kava                                          | 191 |
| Lékořice lysá                                 | 195 |
| Lví hřívá                                     | 198 |
| Maca                                          | 201 |
| Maralí kořen                                  | 205 |
| Outkovka pestrá                               | 208 |
| Reishi                                        | 212 |
| Rhodiola                                      | 216 |
| Shilajit                                      | 220 |
| Schisandra                                    | 223 |
| Rozmarýn lékařský                             | 226 |
| Tulsi                                         | 229 |
| Ženšen                                        | 232 |
| Další rostliny, které mají adaptogenní účinky | 238 |

## **5 Jak vybrat vhodné adaptogeny a zorientovat se v nabídce** 249

## **6 Pravidla a doporučení pro užívání adaptogenů** 255

## **7 Adaptogeny, houby a byliny v rytmu roku a dne** 263

## **8 Adaptogeny, byliny a jejich doporučení podle účelu užití** 271

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Adaptogeny pro zvýšení energie a výkonnosti         | 276 |
| Adaptogeny pro zvládání stresu                      | 288 |
| Adaptogeny pro lepší spánek, zklidnění a regeneraci | 299 |
| Adaptogeny na podporu imunity                       | 305 |



|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| Adaptogeny pro hormonální rovnováhu               | 313        |
| Adaptogeny pro zvýšení libida a podporu plodnosti | 326        |
| Adaptogeny pro udržení optimální hmotnosti        | 335        |
| Adaptogeny pro dlouhověkost a anti-aging          | 341        |
| Adaptogeny pro krásu                              | 349        |
| <b>9 Adaptogeny vhodné pro psy a kočky</b>        | <b>355</b> |
| <b>10 Kalendář sběru pro Českou republiku</b>     | <b>369</b> |
| Leden                                             | 373        |
| Únor                                              | 374        |
| Březen                                            | 375        |
| Duben                                             | 377        |
| Květen                                            | 379        |
| Červen                                            | 380        |
| Červenec                                          | 382        |
| Srpen                                             | 383        |
| Září                                              | 385        |
| Říjen                                             | 387        |
| Listopad                                          | 389        |
| Prosinec                                          | 391        |
| Tipy na sběr a zpracování rostlin a hub           | 392        |
| <b>11 Recepty pro zdraví a vitalitu</b>           | <b>397</b> |
| Recepty pro ranní start a energii                 | 401        |
| Recepty pro pracovní výkon a soustředění          | 410        |
| Recepty pro regeneraci po fyzické zátěži          | 419        |
| Recepty pro zklidnění a spánek                    | 430        |
| Doporučení k užívání adaptogenů v kuchyni         | 440        |
| <b>12 Závěr</b>                                   | <b>445</b> |
| Poděkování                                        | 449        |
| Právní upozornění                                 | 451        |