

Obsah	5
Předmluva	7
1/ Povzbuzující rostliny	8
1.1. O čajovníku	9
1.2. Kakaovník pravý, kakao a čokoláda	12
1.3. Kávovník – od kávy k evoluci	16
2/ Rostliny jako superpotraviny	18
2.1. Rostliny jako superpotraviny – pomocník na cestě ke zdraví	19
2.2. Rostliny jako zdroj vitamínu C	26
2.3. Amalaki – indické ovoce s léčivými účinky	30
2.4. Borůvky, brusinky a jejich příbuzní	32
2.5. Ostře sledované granátové jablko	36
2.6. Opuncie mexická a její všestranné využití	42
2.7. Ořešák královský – od evoluční minulosti po významné léčivé účinky	44
2.8. Papája, ananas a fíkovník jako zdroj rostlinných enzymů	48
2.9. Rakytník řešetlakový	51
2.10. Léčivá síla červené řepy	53
3/ Léčivé rostliny	56
3.1. Poznejte antivirové rostliny	57
3.2. Akácie vzhledná a možnosti jejího využití nejen v kosmetice	62
3.3. Akébie pětičetná – exotická dřevina s perspektivními léčivými účinky	64
3.4. Bakopa drobnolistá a pupečník asijský – ájurvédské byliny nejen pro lepší paměť	66
3.5. Brutnák lékařský – obletovaná léčivka	69
3.6. Motýlí keře a jejich léčivé účinky	71
3.7. Černucha setá	74
3.8. Bazalky – léčivé účinky hluchavkovitých rostlin	76
3.9. Levandule, rozmarýn, meduňka – léčivé účinky hluchavkovitých rostlin	79
3.10. Šalvěje – léčivé účinky hluchavkovitých rostlin	82
3.11. Hoodie Gordonova – přírodní prostředek na snižování váhy	85
3.12. Chebule srdčitá – ájurvédská rostlina s řadou léčivých účinků	86
3.13. Jinan dvoulaločný – živá fosilie	88
3.14. Kanna – antidepresivum přírodního původu	90
3.15. Lichořeřišnice větší a její využití nejen jako léčivky	91
3.16. Mučenky a jejich všestranné využití	93
3.17. Mydlokor tupolistý – zdroj látek pro výrobu vakcín	96
3.18. Neshodice rozprostřená – tradiční léčivka s širokou škálou léčivých účinků	97
3.19. Pelargonie vlákeňovitá – léčivý muškát proti nachlazení	99
3.20. Perovskie lebedolistá a její farmakologický potenciál	101
3.21. Pěťour – obtížný plevel, nebo užitečná léčivka?	103
3.22. Pivoňky a jejich léčivé účinky	105
3.23. Šafrán setý – podzimní král mezi šafrány	108
3.24. Třezalka tečkovaná – léčivka nejen proti depresi	112
3.25. Rostliny rodu vrcholák – poklady tradiční (nejen) ájurvédské medicíny	114
3.26. Zázvor, vitánie a lékořice – známé léčivky nejen proti koronavirovému SARS-CoV-2	118
3.27. Zmijovce a jejich léčivé účinky	122
4/ Léčivé lišejníky	124
5/ Léčivé houby	126
6/ Jedovaté rostliny a jejich využití v medicíně	130
7/ Literatura k dalšímu čtení	137
8/ Autoři	141
9/ Rejstřík jmen rostlin, lišejníků a hub	143