

OBSAH

Seznam zkratk a pojmů	8
1. Proč tato kniha vznikla?	10
2. Co je vlastně kratom?	12
Přírodní dar	12
Kratom jako lék	13
Pomoc při závislostech.....	13
3. Jak kratom ovlivňuje mozek.....	15
Malá vsuvka o našem mozku.....	15
Účinné látky kratomu: když chemie baví.....	16
Ještě lepší kratom.....	20
Bude kratom léčit?	21
4. Z džungle do metropolí	23
Kratom ve své domovině dnes.....	23
Cesta kratomu na Západ.....	24
Opioidní krize v USA: hledání cesty ven.....	25
Česká republika: Generace Kratom?	26
5. Proč dospívající sahají po kratomu?	29
Chuť experimentovat	29
Řešení pro všechny	29
A nakonec, dobrá image.....	30
Tak v čem je problém?.....	31

6. Rizika: co bychom měli vědět	32
Vliv na zdraví dospívajících	32
Mozek a paměť.....	33
Psychika	33
Fyzické zdraví.....	34
Vliv na chování a vztahy.....	36
Riziko závislosti	37
7. Nebezpečné kombinace	41
Kratom a sedativa.....	41
Kratom a antidepresiva	41
Serotoninový syndrom.....	43
Kratom a stimulanty	44
Další léky ovlivňující CNS.....	45
Enzymy, léky a kratom.....	46
Co se vlastně děje?	46
Vstřebávání léčiv a kratom	48
Kratom a alkohol.....	48
8. Jak mluvit o kratomu: tipy pro rodiče	51
V klidu a bez odsuzování	51
Fakta místo mýtů	52
Sdílejte své zkušenosti	52
9. Kratom a zákony	54
Je kratom v ČR legální?	54
Máme zákon – a co dál?.....	55
Kratom v Evropě	56

Kratom a testy na drogy	56
10. Kratom: zelený byznys	58
Kratom je prostě kratom.....	58
Reklamní mýty vs. realita.....	59
Extrakty: malé velké nebezpečí	62
7-OH produkty: tady končí bylinka	65
11. Bere mé dítě kratom?	68
Rodič detektivem.....	68
Pátrat po příčině, ne po následku.....	69
Na co se zaměřit?	69
12. Jak snížit rizika a kdy se kratomu vyhnout?	72
Zásady bezpečnějšího užívání	72
Kdo by se měl kratomu vyhýbat.....	75
13. Když je potřeba pomoc.....	81
Zkusíte to zvládnout sami?	81
Odborná pomoc: kde začít?	85
Jak probíhá samotná léčba?	87
Role rodiny a kamarádů v procesu léčby.....	92
14. Pár slov závěrem	94
Použité zdroje	96