

obsah

diagnózy

akné	8
anémie	10
angína	12
astma	14
atopický ekzém	18
celiakie	21
Crohnova nemoc	24
cukrovka	27
cystická fibróza	30
depresivní syndrom	32
divertikulóza a divertikulitida	34
dnavá artritida	36
dráždivé tlusté střevo	39
flatulence	41
gastrektomie	44
gastritida chronická	47
hemochromatóza	49
hemoroidy	52
histaminová intolerance	56
hyperlipidémie	59
hypertenze	62
hypertyreóza	66
hypoglykemie	68
hypotenze	70
chronický únavový syndrom	72
chřipka	74
infekce močových cest u žen	78
infekce z potravin	81
kandidóza	83
kocovina	86
laktózová intolerance	88
migréna	90
močové kameny	92
mononukleóza infekční	95
obezita	97
osteoporóza	98

pálení žáhy, refluxní choroba jícnu	101
pankreatitida chronická	104
peptický vřed žaludku a dvanácterníku ..	106
psoriáza	109
rakovina a výživa	111
revmatoidní artritida	114
steatóza jater	117
trombóza a tromboflebitida	119
ulcerózní kolitida	121
varixy končetin	124
zácpa	127
zánět dásní	129
zánět středního ucha	132
zápach z úst	134
žlučové kameny	137

doplňky výživy

alfa-lipoová kyselina	140
aloe pravá	142
arginin	145
bez černý	147
brusinky a jejich extrakt	149
celerová semínka	151
česnek	153
echinacea	155
esenciální mastné kyseliny	157
ginkgo biloba	159
glutamin	160
hořčík	161
hroznová jadérka a jejich extrakt	163
chlorella a spirulina	164
chondroitin sulfát	166
ječmenná a pšeničná tráva	167
L-karnitin	169
koenzym Q ₁₀	172
kolostrum	174
kreatin	176
kurkuma	178
lecitin/cholin	180
lékořice	182
lněné semínko	185

máta peprná a pepermintový olej	188	syrovátka	204
mateří kašička	191	vitamin D	205
melatonin	193	vitamin E	207
probiotika	195	zázvor	209
psyllium	198	zelený čaj	211
selen	199	zinek	214
skořice	201	železo	216
soda bikarbona	203	ženšen	219

(další) tipy

<i>Jak sladit méně a neztratit sladký život?</i>	20
<i>Jak méně solit a zachovat přitom chuť jídla?</i>	38
<i>Proč nahradit kravské mléko?</i>	43
<i>Úprava výživy při antikoagulační léčbě</i>	46
<i>Potřebujete léky proti chřipce?</i>	48
<i>Jak omezit příjem tuků?</i>	55
<i>Speciální podpora imunity</i>	65
<i>Rostliny v tabletách, nebo drahé nápisy?</i>	73
<i>Eliminační dieta – úvod</i>	80
<i>Glykemický index – jak správně potraviny jíst?</i>	82
<i>Eliminační dieta – rizika a příklady</i>	85
<i>Jak nahradit bílkoviny a vápník z kravského mléka?</i>	113
<i>Jak nejlépe používat tuky?</i>	137
<i>Skřípete v noci zuby?</i>	141
<i>Enzymy a zdraví</i>	146
<i>Potraviny bohaté na karotenoidy</i>	150
<i>Potraviny bohaté na vitamin C</i>	150
<i>Vyhýbejte se potravinám a nápojům, které zatěžují imunitu</i>	152
<i>Bezpečná masáž očí</i>	177
<i>Žvýkačka po operaci?</i>	181
<i>Ještě si vyklotám a jdeme na to</i>	184
<i>Popcorn vás chrání před rakovinou</i>	190
<i>Potraviny obsahující nejběžnější a nejsilnější alergeny</i>	200
<i>Je marihuana lék?</i>	210
<i>Babička měla zase pravdu</i>	213
<i>Dávejte přednost potravinám, které podporují imunitu</i>	215
<i>Sezame, otevřeš se?</i>	218
<i>Úprava stravy při alergii na kravské mléko a pšenici</i>	221/222