

# Obsah

ÚVOD .....	9	... vás trápi hnačka .....	48
<b>VŠETKO PRE ZDRAVIE</b> .....	11	... vás páli záha .....	51
<b>PRE ZDRAVÉ SRDCE</b> .....	11	... máte ťažkosti so žalúdkom .....	53
<b>Čo ješť, keď...</b>		<b>DÔLEŽITÁ PEČEŇ</b> .....	55
... chcete predísť ateroskleróze .....	11	<b>Čo ješť, keď...</b>	
... máte srdcovú arytmiu a nepravidelný pulz .....	17	... máte ťažkosti so žlčníkom .....	55
... sa vo vašej rodine vyskytla mŕtvica .....	18	<b>STAROSTI S OBLIČKAMI</b> .....	59
<b>PROBLÉMY S KRVNÝM TLAKOM</b> .....	18	<b>Čo ješť, keď...</b>	
<b>Čo ješť, keď...</b>		... máte ťažkosti s obličkami .....	59
... máte vysoký krvný tlak .....	18	... ste náchylní na infekcie močových ciest	
... máte nízky krvný tlak .....	22	... a močového mechúra .....	62
<b>CHOLESTEROLOVÁ HROZBA</b> .....	23	<b>BOLESTIVÉ HEMOROIDY</b> .....	64
<b>Čo ješť, keď...</b>		<b>Čo ješť, keď...</b>	
... máte vysoký cholesterol .....	23	... vás trápia hemoroidy .....	65
<b>STRUČNE O KRVI</b> .....	29	<b>KRČOVÉ ŽILY</b> .....	68
<b>Čo ješť, keď...</b>		<b>PEVNÉ KOSTI A ZDRAVÉ KLBY</b> .....	70
... ste málokrvní .....	29	<b>Čo ješť, keď...</b>	
... chcete predísť krvným zrazeninám .....	34	... vás trápi artritída .....	70
<b>CUKROVKA</b> .....	37	... vás trápi artróza .....	72
<b>PROBLÉMY S TRÁVENÍM</b> .....	40	... máte bolesti kĺbov .....	73
<b>Čo ješť, keď...</b>		... vás sŕuže reumatizmus .....	74
... chcete podporiť trávenie .....	41	... máte opakované zlomeniny kostí .....	77
... vás často nafukuje .....	43	... vás ohrozuje osteoporóza .....	78
... vás trápi zápcha .....	45	<b>PRE SILNÉ SVALY</b> .....	81

<b>Čo ješť, keď...</b>		... máte unavené oči .....	108
... máte bolesti vo svaloch .....	81	... vám slzia oči .....	108
... máte ochabnuté svaly .....	81	... vás bolia oči .....	108
... máte bolesti chrbta .....	81	... vám červenújé očné viečka .....	108
... ste náchylní na zranenia svalov .....	82	... máte zápal spojoviek .....	108
... pri vstávaní máte bolesti v lýtkach .....	82	<b>PRE LEPEŠÍ SLUCH</b> .....	109
... máte kríče v nohách a v lýtkach .....	83	<b>Čo ješť, keď...</b>	
... sa v noci budíte so silnými krčmi v nohách		... sa vám zhoršuje sluch .....	109
... a v lýtkach .....	83	... máte bolesti v uchu .....	110
<b>PRECHLADNUTIE</b> .....	83	<b>PRE ŽIARIVÝ ÚSMEV</b> .....	110
<b>Čo ješť, keď...</b>		<b>Čo ješť, keď...</b>	
... máte nádchu .....	83	... vás bolia zuby .....	110
... vás bolí hrdlo .....	85	... chcete predchádzať zubnému kazu .....	111
... kašlete .....	87	... chcete predchádzať paradentóze .....	113
... máte zvýšenú teplotu alebo horúčku .....	90	... máte krehkú zubnú sklovinu .....	114
... máte chrípku .....	92	... máte zubný kameň .....	114
... zvýšujete svoju odolnosť proti chorobám		... túžite po bielych zuboch .....	114
... z prechladnutia .....	96	... máte zápal v ústach .....	114
<b>BOLEŠŤ HLAVY</b> .....	98	... vám často krvácajújé dasná .....	115
<b>Čo ješť, keď...</b>		... máte občas popraskané kútiky úst .....	116
... vás bolí hlava .....	98	... vás trápia afty .....	116
... chcete predísť bolestiam hlavy .....	101	... mávate opary .....	117
<b>ZDRAVÝ SPÁNOK</b> .....	102	<b>MEDZI ŽENAMI</b> .....	117
<b>Čo ješť, keď...</b>		<b>Čo ješť, keď...</b>	
... vás trápi nespavosť .....	102	... ste tehotná .....	117
<b>PRE LEPEŠÍ ZRAK</b> .....	106	... ste v klimakteriu .....	119
<b>Čo ješť, keď...</b>		... trpíte premenštruačným syndrómom .....	122
... vám slabne zrak .....	106	... máte bolestivú a silnú menštruačiu .....	124
... vám zlyháva zrak, najmä v tme .....	107	... užívate antikoncepčné pilulky .....	125

... sa bránite celulitíde .....	126	... chcete predísť rakovine žalúdka .....	146
... ste zimomravá .....	127	... chcete predísť rakovine hrubého čreva a konečníka .....	147
... máte modrasté kapilárne siete na nohách .....	127	... chcete predísť rakovine pľúc .....	147
... vás ohrozuje osteoporóza .....	128	... chcete predísť rakovine prsníka .....	148
... fajčíte .....	128	... chcete predísť rakovine krčka maternice .....	148
... pijete často alkohol .....	128	... chcete predísť rakovine močového mechúra .....	149
<b>MEDZI MUŽMI</b> .....	129	... chcete predísť rakovine prostaty .....	149
<b>Čo jesť, keď...</b>		... chcete predísť rakovine kože .....	150
... ste v andropauze .....	129	<b>VŠETKO PRE VAŠU POHODU</b> .....	151
... máte problémy s prostatou .....	129	<b>Čo jesť, keď...</b>	
... vás trápi impotencia .....	130	... sa po prebudení cítite unavení a malátni .....	151
<b>SEX</b> .....	131	... predpoludním v práci bojujete s únavou a s poklesom výkonnosti .....	151
<b>Čo jesť, keď...</b>		... bojujete s chronickou únavou .....	153
... trpíte sexuálnymi poruchami .....	131	... žijete v trvalých obavách .....	156
... potrebujete afrodiziaká .....	133	... ste popudliví, emočne nestabilní a reagujete prehnane na určité situácie .....	156
<b>KEĎ HREŠÍTE</b> .....	134	... sa cítite zle a nedokážete sa tešiť .....	157
<b>Čo jesť, keď...</b>		... vás trápia tiky .....	157
... máte návyk na určité lieky .....	134	... máte náhle závraty .....	158
... fajčíte .....	135	... pocítujete úzkosť .....	158
... jete priveľa mäsa .....	137	... citlivo reagujete na zmeny počasia .....	159
... maškrtíte sladkosti .....	138	... trpíte občasnými výpadkami pamäti .....	159
... často pijete alkohol .....	140	... sa často rozčulujete .....	159
... denne vypijete niekoľko šálok kávy či čaju .....	141	... reagujete podráždene a nervózne .....	160
... často pijete kokakolu .....	142	... máte agresívne prejavy .....	160
... často sledujete televíziu .....	142	... bojujete so stresom .....	160
<b>OBÁVANÁ RAKOVINA</b> .....	142	... máte depresiu .....	164
<b>Čo jesť, keď...</b>			
... chcete predísť rakovine ústnej dutiny, hltana a pažeráka .....	145		

... potrebujete načerpať energiu .....	167	... máte šupinatú pleť .....	188
<b>RADY (NIELEN) PRE ŠTUDENTOV</b> .....	169	... máte ochabnutú pleť .....	188
<b>Čo jesť, keď...</b>		... máte hnedé škvrny na pokožke .....	188
... sa neviete sústrediť .....	169	... sa vám tvoria vačky pod očami .....	189
... potrebujete podporiť pamäť a zlepšiť duševnú činnosť .....	170	... túžite po sviežej pleti .....	189
... potrebujete pevné nervy na skúšky .....	172	... chcete predchádzať tvorbe vrások .....	191
... sa potrebujete rýchlo osviežiť .....	173	<b>PROBLÉMY S POKOŽKOU</b> .....	192
<b>VŠETKO PRE ZDRAVIE A KRÁSU</b> .....	174	<b>Čo jesť, keď...</b>	
<b>AKO STARNÚŤ POMALŠIE</b> .....	174	... máte ekzém .....	192
<b>Čo jesť, keď...</b>		... vás trápi psoriáza .....	193
... chcete spomaliť starnutie .....	174	... mávate bradavice .....	195
<b>BOJ S OBEZITOU</b> .....	177	... sa obaríte alebo popálite .....	195
<b>Čo jesť, keď...</b>		... vás uštipne hmyz .....	196
... chcete schudnúť .....	177	... máte drsnú kožu na lakťoch či kolenách .....	197
<b>PROBLÉMY S VLASMI</b> .....	178	... máte popraskané päty .....	197
<b>Čo jesť, keď...</b>		<b>PRE PEKNÉ NECHTY</b> .....	197
... vám vypadávajú vlasy .....	178	<b>Čo jesť, keď...</b>	
... máte lupiny .....	181	... sa vám lámú nechty .....	197
... sa vám mastia vlasy .....	182	... máte biele škvrny na nechtoch .....	198
... máte suché vlasy bez lesku .....	182	... máte pozdĺžne ryhy na nechtoch .....	199
... vám predčasne šedivejú vlasy .....	183	... sa vám tvoria zátery .....	199
... sa vám lámú vlasy .....	183	<b>BLAHODARNÉ A ZÁROVENĽ</b> <b>NEBEZPEČNÉ SLNKO</b> .....	199
... túžite po zdravých hustých vlasoch .....	183	<b>Čo jesť, keď...</b>	
<b>PROBLEMATICKÁ PLEŤ</b> .....	185	... sa idete opaľovať .....	199
<b>Čo jesť, keď...</b>		... ste sa spálili .....	200
... vás trápi akné .....	185	<b>ODPOVEDE NA OTÁZKY, NA KTORÉ</b> <b>STE DOTERAZ NEPOZNALI ODPOVEĎ</b> .....	201
... máte suchú pleť .....	187	<b>Čo jesť, keď...</b>	
... máte mastnú pleť .....	187		

... žijete vo veľmi znečistenom prostredí	<b>MINERÁLY</b>	210
(v blízkosti ciest alebo v husto	Vápnik	210
obývaných oblastiach)	Horčík	210
... pravidelne pijete chlórovanú vodu	Fosfor	211
... máte alergiu	Draslík	211
... vám býva nevoľno pri cestovaní	Sodík	211
... sa vám zle hoja rany	Chlór	211
... strácate chuť a čuch	Zinok	211
... sa vám štikúta	Železo	211
<b>BOHATSTVO V POTRAVINÁCH</b>	Selén	212
<b>VITAMÍNY</b>	Chróm	212
Vitámín A (retinol)	Jód	212
Vitamíny skupiny B	Meď	212
Vitámín B <sub>1</sub> (tiamín)	Mangán	212
Vitámín B <sub>2</sub> (riboflavín)	Kremík	212
Vitámín B <sub>3</sub> (niacín)	Kobalt	213
Vitámín B <sub>5</sub> (kyselina pantoténová)	Fluór	213
Vitámín B <sub>6</sub> (pyridoxín)	Molybdén	213
Vitámín B <sub>12</sub> (kobalamín)	<b>ĎALŠIE LÁTKY</b>	213
Biotín (vitamín H)	Bielkoviny	213
Kyselina listová	Sacharidy	213
Kyselina paraaminobenzoová (PABA)	Vláknina	213
Bioflavonoidy	Tuky	214
Vitámín C	Omega-3 mastné kyseliny	214
Vitámín D	Antioxidanty	214
Vitámín E	<b>POUŽITÁ LITERATÚRA</b>	216