

Obsah



Příroda poskytne nejlepší medicínu

Úvod 8–13

Přírodní léky 10

Léčivé ovoce 14–69

Ananas 16

Jablka 18

Meruňky 20

Avokádo 22

Banány 24



Čerstvé papáje dodávají nejlepší biolátky

Hrušky 26

Ostružiny 28

Datle 30

Jahody 32

Fíky 34

Grapefruity 36

Šípky 38

Borůvky 40

Maliny 42

Rybíz 44



Meloun – chutný, osvěžující a léčivý

Třešně a višně 46

Kiwi 48

Mango 50

Melouny 52

Pomeranče 54

Papája 56

Broskve 58

Slivoně 60

Angrešt 62

Jalovec 64

Vinné hrozny 66

Citrony 68



Výběr salátů je bohatý

Léčivá zelenina 70–149

Agar	72
Artyčoky	74
Květák	76
Fazole	78
Brokolice	80
Pohanka	82
Čekanka	84
Hrách	86
Polníček	88
Fenykl	90
Kadeřávek	92



Kukuřice je jako krmiva pro dobytek škoda

Okurky	94
Mrkev	96
Brambory	98
Česnek	100
Kedlubny	102
Hlávkový salát	104
Tykve	106
Čočka	108



Dýně – obr zelinářského pole

Kukuřice	110
Mangold	112
Olivy	114
Papriky	116
Pórek	118
Ředkvičky	120
Ředkev	122
Reveň	124
Růžičková kapusta	126
Červená řepa	128
Červené zelí	130
Kysané zelí	132
Celer	134
Sója	136
Chřest	138

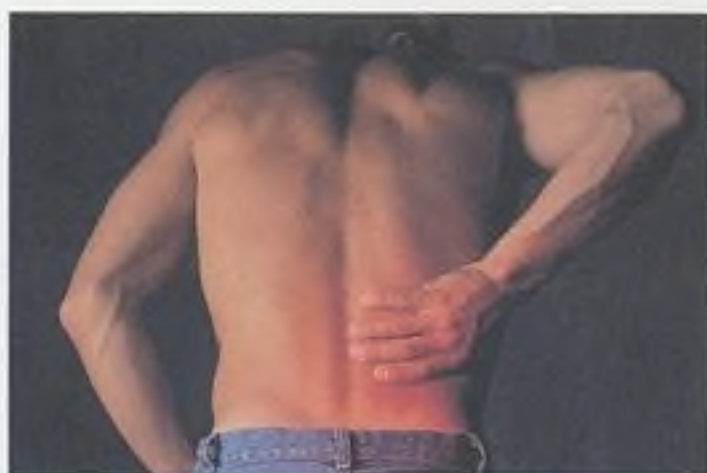


Rajčata kombinovaná s lilky – prvotřídní lahůdka

Špenát	140
Rajčata	142
Bílé zelí	144
Cukety	146
Cibule	148

Nejčastější nemoci 150–265

Akné	152
Alergie	154
Oční onemocnění	156
Nemoci plotének	158
Nadýmání	160



Příroda nabízí pomoc i při bolestech zad

Popáleniny	162
Bronchitida	164
Ochabování střev	166
Poruchy prokrvování	168
Průjem	170
Ekzém	172
Nachlazení	174
Únava	176
Obezita	178
Horečka	180



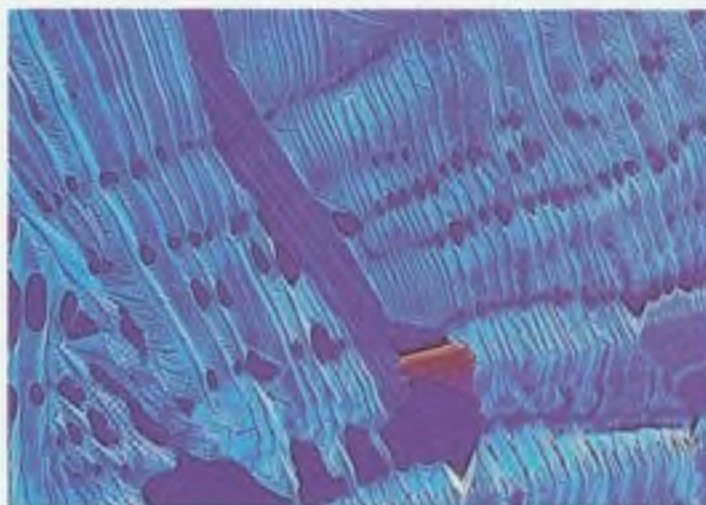
Mozek potřebuje biolátky z ovoce a zeleniny

Ženské obtíže	182
Poruchy paměti	184
Kloubní onemocnění	186
Nemoci z nachlazení	188
Chřipka	190
Hemoroidy	192
Zánět močových cest	194
Kožní alergie	196
Kožní plísně	198
Alergická (senná) rýma	200
Ústřed	202
Kašel	204
Snížená imunita	206

Zánět sedacího nervu	208
Zubní kazy	210
Nemoci kostí	212
Mentální únava	214
Bolesti hlavy	216
Lupy	218
Křečové žíly	220
Oběhové obtíže	222
Snížená výkonnost	224
Pokles libida	226
Opar	228
Žaludeční obtíže	230
Trávicí obtíže	232
Menstruační poruchy	234
Migréna	236
Zánět ústní dutiny	238
Katar dýchacích cest	240
Zánět nosních dutin	242
Neurózy	244
Nízký krevní tlak	246
Bolesti uší	248
Obtíže při močení	250
Revmatické nemoci	252
Poruchy spánku	254



Nejlepší je konzumovat čerstvou zeleninu



Vápník je důležitý pro kosti a zuby

Lupénka (psoriáza)	256
Spálení sluncem	258
Bércový vřed	260
Zažívací obtíže	262
Zánět dásní	264

Zdravá kuchyně 266–285

Chutné snídaně z ovoce a zeleniny	268
Saláty z ovoce a zeleniny	272
Polévky pro zdraví	276
Hlavní pokrmy	
– výživné a zdravé	278
Sladké a exotické	
– ovocné a zeleninové nápoje	282
Rychlé občerstvení	285
Tiráž	286
Rejstřík nemocí, obtíží a příznaků	287
Rejstřík receptů	289
Rejstřík věcný	292

Z technických důvodů je v publikaci zachováno řazení jednotlivých kapitol podle německého originálu. Třídění podle české abecedy najdou čtenáři v rejstřících.