

Obsah

Několik slov úvodem	9
Jak používat tuto knihu	13
Plnohodnotná výživa jako základ vitality a zdraví	15
Doporučené potraviny	15
Nedoporučené potraviny	16
Celozrnné výrobky	16
Sladidla	18
Mléko a mléčné výrobky	19
Tuky a oleje	20
Biologické pěstování a biologický chov	21
Maso	22
Alergie – imunitní systém na scestí	23
Imunitní systém	23
Hlavní formy alergických onemocnění	25
Nejdůležitější alergeny	25
Alergie na potraviny	26
Základy zdravé výživy	31
Následky genové technologie	34
Poruchy enzymů (enzymatické činnosti)	34
Latentní alergie	35
Pseudoalergie	39
Znečištění životního prostředí	45
Řeč orgánů	45
Recepty	45
Střevní plísňe – symptom naší doby	51
Candida albicans	52
Symptomy kandidózy	54
Prokázání střevních plísni	56
Protiplísňová dieta	57

Léky	62
Potravinové doplňky	62
Průvodní opatření při léčbě kandidózy	63
Kandidóza a amalgam	64
Řeč orgánů	66
Recepty	66
Diabetes – medově sladký průtok	71
Příčiny diabetes	72
Léčba diabetes	74
Typy na výživu při diabetes	74
Vitální látky	90
Pohyb	92
Léky	93
Dobry duševní pocit	93
Řeč orgánů	93
Recepty	94
Poruchy metabolismu tuků – umění žít s mírou	99
Cholesterol	99
Arterioskleróza	100
Regulační mechanismus metabolismu tuků	102
Užitečné rady při zvýšené hladině cholesterolu	104
Okysličený cholesterol	109
Volné radikály	110
Antioxidanty	111
Vejce se sníženým obsahem cholesterolu	113
Další opatření při zvýšené hladině cholesterolu	114
Triglyceridy	118
Řeč orgánů	120
Recepty	121
Dna – nemoc z nadbytku	125
Kyselina močová	125
Jak vzniká dna	126
Různé příčiny vzniku dny	127
Výživa při dně	129

Doporučení a rady při dně	129
Speciální rady pro výživu při dně	133
Řeč orgánů	137
Recepty	138
Osteoporóza – když jsou kosti měkké	143
Dvě formy osteoporózy	144
Následky osteoporózy	144
Vápník (kalcium)	144
Vápníku vadící faktory	147
Faktory podporující osteoporózu	154
Zlepšení zužitkování kalcia	157
Řeč orgánů	158
Recepty	159
Revma – označení pro mnoho nemocí	163
Hlavní skupiny revmatických onemocnění	164
Příčiny revmatismu	165
Diagnostické možnosti	169
Léčba revmatismu	170
Výživa při revmatismu	172
Kyseliny a zásady	179
Řeč orgánů	183
Recepty	184
Nadváha – zatížení kilogramy	189
Ideální váha – individuální váha	189
Hubnout plnohodnotně	190
Umění správně jíst	194
Dobrá duševní pocit	197
Sport a pohyb	198
Hubnout s plným temperamentem	199
Řeč orgánů	201
Recepty	202
Zácpa – nedostatečné trávení	207
Dva typy obstipace	207

Možné příčiny zácpy	20
Následné projevy chronické obstipace	21
Rady při zácpě	21
Domácí prostředky proti zácpě	21
Další rady a tipy	21
Nevhodné potraviny	21
Řeč orgánů	21
Recepty	21
Věcný rejstřík	22