



Zdraví a moderní společnost

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. Zdravotnictví | 16 |
| 2. Západní způsob stravování | 20 |
| 3. Výživa | 26 |
| 4. Děti v ohrožení | 30 |
| 5. Stárnutí | 32 |



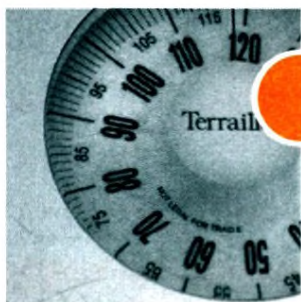
Nemoci životního stylu

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 6. Onemocnění srdce a cév | 38 |
| 7. Léčba srdečních onemocnění | 44 |
| 8. Vysoký krevní tlak | 48 |
| 9. Mrtvice | 52 |
| 10. Rakovina | 58 |
| 11. Cukrovka | 64 |
| 12. Osteoporóza | 70 |
| 13. Artritida (zánět kloubů) | 76 |
| 14. Obezita | 80 |
| 15. Alkohol | 86 |
| 16. Tabák | 92 |
| 17. Kofein | 98 |
| 18. Léky | 104 |



Malý kurz výživy

19. Trávení	112
20. Škroby	116
21. Cukr	120
22. Chléb	126
23. Bílkoviny	132
24. Mléko	138
25. Maso	142
26. Tuky	148
27. Cholesterol	154
28. Vláknina	160
29. Sůl	166
30. Vitaminy a minerály	172
31. Fytochemikálie a antioxidanty	182



Kontrola nadváhy

32. Výmysl, nebo reálná naděje?	190
33. Redukční diety	196
34. Limonády a jiné slazené nápoje	202
35. Svačinky	208
36. Pohyb	214
37. Energie	220
38. Děti	226
39. Ideální hmotnost	232
40. Snídaně	236
41. Zhubnout natrvalo	242



Přírodní léčivé prostředky

42. Rostlinná strava	248
43. Cvičení	254
44. Voda	260
45. Slunce	266
46. Vyváženost	272
47. Vzduch	276
48. Odpočinek	282
49. Důvěra	288



Duševní zdraví

50. Síla myšlení	294
51. Deprese	298
52. Stres	302
53. Endorfiny	308
54. Vytváření návyků	314
55. Odpuštění	318
56. Láska	324



Shrnutí

Nechť tvá strava je tvým lékem...	332
Několik rad, jak zdravěji jíst	333
Několik rad, jak zdravěji žít	334
Otestujte si své znalosti	336

O autorech	340
Použitá literatura	341
Slovníček cizích pojmů	347
Rejstřík	348