

Obsah

Jak přistupovat k této knize	3	Tipy pro celiatiky	68
Doporučení	4	Tipy pro nastávající maminky	69
Předmluva	5		
Výživa	8	Ochrana těla	70
Epigenetická výživa	10	Nespavost	71
Dieta pro krevní skupinu 0	16	Hemoroidy; Astma	72
Dieta pro krevní skupinu A	17	Osteoporóza; Zácpa	73
Dieta pro krevní skupinu B	18	Průjmy; Bolesti hlavy	74
Dieta pro krevní skupinu AB	19	Popáleniny způsobené sluncem;	
Výživa podle nauky 5 živelů	20	Senná rýma	75
Paleo dieta	22	Zápach z úst; Bolest zubů	76
Paleo zákazy	24	Vysoký krevní tlak	77
K zamyšlení	25	Nízký krevní tlak	77
Srdci prospěšná dieta	26	Ekzémy; Nevolnost	78
Výživa podle ročních období	28	Pocení nohou	79
Čaje	30	Zvonění a hučení v uších	80
Černý čaj	32	Zápal močových cest	81
Zelený čaj	33	Syndrom dráždivého střeva	81
Bylinkové čaje	34	Ledvinové kameny	82
Káva	35	Menstruace	83
Voda	36	Herpes	84
Co jsou „jedy“ anebo toxiny?	40	Bradavice	85
Detoxikace na úrovni těla a duše	41	Cestovní nemoci	86
Způsoby detoxikace	42	Zdravé vlasy	87
Ovoce; Zelenina	44	Zdravá pokožka	88
Organická jídla	45	Zdravé zuby	89
Vegetariánství	46	Zdravé nehty	90
Redukční dieta	48	Zdravé oči	91
Potravinářské vlákniny	50		
Bílkoviny; Tuky	51	Léčivá příroda	92
Co víme o medu?	52	Aloe vera	93
Znáte med?	54	Máta peprná; Kopřiva	94
Plástový med a včelí vosk	55	Heřmánek; Zázvor	95
Druhy medu	56	Česnek; Třezalka	96
Nepříznivé účinky cukru	58	Pampeliška; Borůvky	97
Čokoláda	59	Jmelí; Měsíček zahradní	98
Zásadotvorná a kyselinotvorná jídla	60	Mateřídouška; Lipový květ	99
Hlavní příčiny překyselení organismu	61	Šípky; Řebříček	100
Kyselinotvorné potraviny	62	Meduňka	101
Zásadotvorné potraviny	62	Fenykl; Hluchavka bílá	102
Jídla obsahující éčka	63	Přeslička rolní; Kontryhel	103
Tipy do kuchyně	64	Proskurník lékařský;	
Tipy pro diabetiky	66	Petrželová nať; Oregano	104
Tipy pro lidi, kteří mají problémy s ledvinami ..	67	Kokoška pastuší tobolka;	
		Medvědice lékařská	105

Červená řepa; Rajčata	106
Hrozny; Mrkev; Artyčoky	107
Obiloviny	108
Oves; Pšenice; Zelená pšenice (pšeničná tráva)	108
Jáhly; Sezamová semínka	109
Pohanka; Len; Slunečnice	110
Zelený ječmen	111
Vitamíny	112
Vitamíny A a D	113
Vitamíny E, K a C	114
Vitamíny B6 a B12	115
Minerální látky	116
Zinek; Hořčík	117
Jod; Selen	118
Měď; Vápník	119
Železo	120
Chrom; Fosfor	121
Pohyb	122
Struktura cvičení	123
Vliv pohybu na organismus	124
Senioři	124
Děti	125
Nastávající maminky	126
Několik cviků	127
Břišní svaly	128
Formování stehen a zadečku	129
Zeštíhlování, posilování	129
Cviky na zlepšení držení těla	129
Cviky pro lidi se sedavým zaměstnáním	130
Několik cviků v sedu	130
Protahovací cviky (strečink)	131
Jak se vyhnout zranění	131
Několik protahovacích cviků	131
Fakta a mýty	132
Harmonická životospráva	134
Duševní cvičení; Relaxace	135
Cviky	136
Stres	136
Úzkost	138
Vyčerpanost	139
Příloha	140
Použitá literatura	144

