

OBSAH

ÚVODEM	— — — — —	5
1) MÓDNÍ SMĚRY VE VÝŽIVĚ	— — — — —	9
VEGANI A VEGETARIÁNI	— — — — —	9
Mezi adventisty sedmého dne	— — — — —	10
Výživa může nahradit léky	— — — — —	10
Viníkem je maso	— — — — —	11
Slavní vegetariáni	— — — — —	12
Jak si má vegetarián počínat?	— — — — —	13
Výživné složky	— — — — —	14
O třech anketách	— — — — —	15
MAKROBIOTIKA	— — — — —	16
Makrobiotika v Evropě a ve světě	— — — — —	17
Makrobiotický chléb	— — — — —	18
Makrobiotická kuchyně	— — — — —	20
SYROVÁ STRAVA	— — — — —	22
Anopsologie neboli stravovací instinkt	— — — — —	23
Různé módní směry	— — — — —	25
Normální výživa	— — — — —	25
2) VÝŽIVA A NEMOCI	— — — — —	28
POTÍŽE SE SRDCEM	— — — — —	29
LECITIN A CHOLESTEROL	— — — — —	32
Zvýšený krevní tlak	— — — — —	32
Projevy srdečního záchvatu	— — — — —	33
Česnek a cibule	— — — — —	35
Čínské houby	— — — — —	35
Paprika	— — — — —	35
Vitamíny C a E	— — — — —	36
PROČ VLASTNĚ VZNIKAJÍ KREVNÍ SRAŽENINY?	— — — — —	36
Otylost	— — — — —	37
Srdeční arytmie	— — — — —	37
3) MĚJ SE NA POZORU PŘED RAKOVINOU	— — — — —	39
DESET PŘIKÁZÁNÍ, JAK SE CHRÁNIT PŘED RAKOVINOU	— — — — —	39
1. Nekuř! „Líbej pouze nekuřáky!“	— — — — —	39
2. Nepij! „Alkohol je zlouha lidstva...“	— — — — —	40
3. Jez více vlákniny!	— — — — —	41
4. Jez více potravin bohatých na vitamín A!	— — — — —	42

5. Dopřávej si vitamín C!	—	—	—	—	—	—	—	—	—	42
6. Nepohrdej košťálovou zeleninou!	—	—	—	—	—	—	—	—	—	43
7. Vyhýbej se tukům!	—	—	—	—	—	—	—	—	—	43
8. Hlídej si tělesnou hmotnost!	—	—	—	—	—	—	—	—	—	44
9. Vyhýbej se přesoleným, do solného láku naloženým a uzeným masným výrobkům!	—	—	—	—	—	—	—	—	—	44
10. Dávej pozor na slunce	—	—	—	—	—	—	—	—	—	45
RŮZNÉ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	45
Pomohou snad bakterie?	—	—	—	—	—	—	—	—	—	46
Záhada léčivých bakterií	—	—	—	—	—	—	—	—	—	47
TNF působí v součinnosti	—	—	—	—	—	—	—	—	—	48
Pár slov o AIDS	—	—	—	—	—	—	—	—	—	49
4) CO S TÍM SEXEM?	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50
MENSTRUACE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50
Andělíka lékařská	—	—	—	—	—	—	—	—	—	51
Pelyněk černobýl	—	—	—	—	—	—	—	—	—	51
Mařinka vonná	—	—	—	—	—	—	—	—	—	52
Hloh obecný	—	—	—	—	—	—	—	—	—	52
Kokoška pastuší tobolka	—	—	—	—	—	—	—	—	—	52
Heřmánek pravý	—	—	—	—	—	—	—	—	—	53
Dub letní	—	—	—	—	—	—	—	—	—	53
Majoránka zahradní	—	—	—	—	—	—	—	—	—	54
Komonice lékařská	—	—	—	—	—	—	—	—	—	54
Řebříček obecný	—	—	—	—	—	—	—	—	—	54
Třezalka tečkovaná	—	—	—	—	—	—	—	—	—	55
Petržel	—	—	—	—	—	—	—	—	—	55
Jestřábník chlupáček	—	—	—	—	—	—	—	—	—	55
Mochna husí	—	—	—	—	—	—	—	—	—	55
Rdesno ptačí – truskavec	—	—	—	—	—	—	—	—	—	56
Rozmarýna lékařská	—	—	—	—	—	—	—	—	—	56
Vrbina penížková	—	—	—	—	—	—	—	—	—	57
Šalvěj lékařská	—	—	—	—	—	—	—	—	—	57
JEŠTĚ O KLIMAKTÉRIU A MENOPAUZE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	57
ANDROPAUZA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	59
IMPOTENCE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	59
NĚKOLIK HISTOREK ZE ŽIVOTA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	60
LIDOVÉ LÉČITELSTVÍ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	61
ANTIKONCEPCE A INTERRUPCE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	62
RU 486	—	—	—	—	—	—	—	—	—	62
ZOUFALSTVÍ, NEBO RU 486?	—	—	—	—	—	—	—	—	—	63
HERPES NEBOLI OPAR	—	—	—	—	—	—	—	—	—	64
PROSTATA A ZINEK	—	—	—	—	—	—	—	—	—	65

5) KDYŽ „BOLÍ BŘICHO“ NEBOLI O POTÍŽÍCH	
TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ — — — — — — — —	68
LÉČEBNÁ VÝŽIVA NEBOLI DIETA — — — — — — — —	68
PŘEKYSELENÍ ŽALUDKU — — — — — — — —	69
PÁLENÍ ŽÁHY — — — — — — — —	70
ALKALÓZA NEBOLI ZVÝŠENÍ ZÁSADITÉ	
REAKCE KRVE — — — — — — — —	71
ZÁCPA A PRŮJEM — — — — — — — —	72
VÍNO Z ALOE — — — — — — — —	72
VŘEDOVÁ CHOROBA — — — — — — — —	74
Vězí snad za vším nedostatek vlákniny? — — — — — — — —	75
MNOHOČETNÉ VÝCHLIPKY STŘEVA	
(DIVERTIKULÓZA) A POLYPY — — — — — — — —	76
ZÁNĚT ŽALUDKU NEBOLI GASTRITIDA — — — — — — — —	76
HEMOROIDY NEBOLI KŘEČOVÉ ŽÍLY	
V KONEČNÍKU — — — — — — — —	77
TRAMPOTY SE SLINIVKOU — — — — — — — —	78
OBEZITA — — — — — — — —	80
Výjimka potvrzuje pravidlo — — — — — — — —	81
PARAZITÁRNÍ CHOROBY — — — — — — — —	81
CELIAKIE — — — — — — — —	83
VÝŽIVA PŘI ASTMATU A EKZÉMECH ALERGICKÉHO	
PŮVODU — — — — — — — —	83
Mléko, pšenice a vejce — — — — — — — —	85
TA SVÉHLAVÁ JÁTRA! — — — — — — — —	85
Infekční žloutenka — — — — — — — —	87
Cirhóza — — — — — — — —	87
Žlučník — — — — — — — —	88
STAROSTI S LEDVINAMI — — — — — — — —	90
Urémie — — — — — — — —	91
Ledvinové kaménky — — — — — — — —	91
RŮZNÉ ZAŽÍVACÍ PROBLÉMY — — — — — — — —	94
ANOREXIE NEBOLI NECHUTENSTVÍ — — — — — — — —	94
Anémie — — — — — — — —	96
Příběh ze života — — — — — — — —	96
O TRAPNÝCH SITUACÍCH — — — — — — — —	97
Svízelné říhání — — — — — — — —	98
Škytavka — — — — — — — —	99
Plynatost neboli větry — — — — — — — —	99
To protivné pálení žáhy — — — — — — — —	101
Mnohočetné výchlípky střeva, střevní polypy — — — — — — — —	102

6) POKOŽKA – ZANEDBÁVANÝ ORGÁN	–	–	–	–	–	–	–	–	–	104
Akné	–	–	–	–	–	–	–	–	–	104
Vředy, nežity, furunkly	–	–	–	–	–	–	–	–	–	106
Uhry	–	–	–	–	–	–	–	–	–	106
Pihy a pigmentové skvrny	–	–	–	–	–	–	–	–	–	108
Krevní podlitiny, hemoroidy, křečové žíly	–	–	–	–	–	–	–	–	–	108
Ekzém	–	–	–	–	–	–	–	–	–	110
Lupenka	–	–	–	–	–	–	–	–	–	110
Bradavice	–	–	–	–	–	–	–	–	–	111
Depigmentace	–	–	–	–	–	–	–	–	–	111
Mateřská znaménka	–	–	–	–	–	–	–	–	–	112
Rakovina kůže	–	–	–	–	–	–	–	–	–	112
Problémy s vlasy	–	–	–	–	–	–	–	–	–	112
Dermatomykózy	–	–	–	–	–	–	–	–	–	115
Zanícené koutky úst	–	–	–	–	–	–	–	–	–	115
Pečuj o své tělo!	–	–	–	–	–	–	–	–	–	115
7) ZASE NACHLAZENÍ?	–	–	–	–	–	–	–	–	–	117
Rýma	–	–	–	–	–	–	–	–	–	118
Krvácení z nosu	–	–	–	–	–	–	–	–	–	118
Nosní polypy	–	–	–	–	–	–	–	–	–	119
Vedlejší dutiny nosní	–	–	–	–	–	–	–	–	–	119
Nachlazení	–	–	–	–	–	–	–	–	–	120
Kašel	–	–	–	–	–	–	–	–	–	120
Zánět průdušek (bronchitida)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	121
Chřipka	–	–	–	–	–	–	–	–	–	121
Tuberkulóza	–	–	–	–	–	–	–	–	–	122
8) BOLÍ SVALY A KOSTI	–	–	–	–	–	–	–	–	–	124
VÝŽIVA PRO KOSTI	–	–	–	–	–	–	–	–	–	124
NATAŽENÁ ŠLACHA	–	–	–	–	–	–	–	–	–	126
KŘEČ V NOHOU	–	–	–	–	–	–	–	–	–	127
BOLEST V ZÁDECH A V KRÍŽI	–	–	–	–	–	–	–	–	–	128
REVMATISMUS	–	–	–	–	–	–	–	–	–	128
Dieta	–	–	–	–	–	–	–	–	–	129
Bylinkové čaje	–	–	–	–	–	–	–	–	–	130
RŮZNÁ KOSTNÍ ONEMOCNĚNÍ	–	–	–	–	–	–	–	–	–	131
9) ACH, TY NERVY!	–	–	–	–	–	–	–	–	–	132
EMOCIONÁLNÍ A POHYBOVÁ NEURÓZA	–	–	–	–	–	–	–	–	–	132
VEGETATIVNÍ NEURÓZA	–	–	–	–	–	–	–	–	–	133
NEURALGIE	–	–	–	–	–	–	–	–	–	134
ZÁVRATĚ	–	–	–	–	–	–	–	–	–	134

MYASTENIE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	135
SVALOVÁ ATROFIE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	135
SM NEBOLI SCLEROSIS MULTIPLEX										135
EPILEPSIE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	136
DEPRESE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	136
FOBIE	—	—	—	—	—	—	—	—	—	137
MIGRÉNA A BOLESTI HLAVY	—	—	—	—	—	—	—	—	—	138
VLÍDNÁ POVAHA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	139
OBRANYSCHOPNOST — IMUNITA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	140
Kdo tady vládne?	—	—	—	—	—	—	—	—	—	141
Být tak žralokem . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	142
Prodloužil si život . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	142
10) ZRAK, SLUCH, CHUŤ . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	143
OD CHUŤOVÉHO ANALFABETA K LABUŽNÍKOVI										144
OKO ZA OKO	—	—	—	—	—	—	—	—	—	145
Zánět spojivek	—	—	—	—	—	—	—	—	—	145
Ječné zrno	—	—	—	—	—	—	—	—	—	145
Šeroslepost neboli hemeralopie	—	—	—	—	—	—	—	—	—	146
Glaukom neboli zelený zákal	—	—	—	—	—	—	—	—	—	146
Katarakta neboli šedý zákal	—	—	—	—	—	—	—	—	—	146
HLUCHÝ JAKO PĚŘEZ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	148
Nedoslýchavost	—	—	—	—	—	—	—	—	—	149
11) ZOSOBNĚNÉ ZDRAVÍ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	150
VITAMÍNY	—	—	—	—	—	—	—	—	—	150
Vitamín A, retinol (dříve axeroftol), karoten	—	—	—	—	—	—	—	—	—	150
Vitamín D — kalciferol	—	—	—	—	—	—	—	—	—	151
Vitamín E — tokoferol	—	—	—	—	—	—	—	—	—	152
Vitamín K — fylochinon	—	—	—	—	—	—	—	—	—	152
Vitamíny skupiny B	—	—	—	—	—	—	—	—	—	153
Vitamín B ₁ — thiamin	—	—	—	—	—	—	—	—	—	153
Vitamín B ₂ — riboflavin	—	—	—	—	—	—	—	—	—	154
Vitamín B ₆ — pyridoxin	—	—	—	—	—	—	—	—	—	155
Vitamín B ₁₂ — kobalamin	—	—	—	—	—	—	—	—	—	155
Vitamín H — biotin	—	—	—	—	—	—	—	—	—	155
Cholin	—	—	—	—	—	—	—	—	—	156
Inositol	—	—	—	—	—	—	—	—	—	157
Kyselina listová	—	—	—	—	—	—	—	—	—	157
Kyselina nikotinová	—	—	—	—	—	—	—	—	—	158
Kyselina pantotenová — calcium pantothenicum	—	—	—	—	—	—	—	—	—	159
Kyselina paraaminobenzoová — PABA	—	—	—	—	—	—	—	—	—	160

MINERÁLNÍ LÁTKY – MAKROELEMENTY										
A STOPOVÉ PRVKY NEBOLI MIKROELEMENTY	–	–	–	–	–	–	–	–	–	160
Vápník, sodík, draslík, fosfor, hořčík, mangan, zinek, železo, „železné zdraví“	–	–	–	–	–	–	–	–	–	161
Odtučňovací kúry – 10 rad	–	–	–	–	–	–	–	–	–	166
Měď, jód, chróm, selen, síra, fluór, křemík, kobalt, molybden	–	–	–	–	–	–	–	–	–	172
PRVKY NEBEZPEČNÉ PRO ZDRAVÍ	–	–	–	–	–	–	–	–	–	176
Olovo, kadmium, arzén, berylium, rtuť	–	–	–	–	–	–	–	–	–	176
VLÁKNINA V RŮZNÝCH OBMĚNÁCH	–	–	–	–	–	–	–	–	–	179
Celulóza	–	–	–	–	–	–	–	–	–	180
Hemicelulóza	–	–	–	–	–	–	–	–	–	180
Ligniny	–	–	–	–	–	–	–	–	–	180
Gumy, kleje a slizy	–	–	–	–	–	–	–	–	–	181
Pektiny	–	–	–	–	–	–	–	–	–	181
NĚKTERÉ ZDROJE VLÁKNINY	–	–	–	–	–	–	–	–	–	182
Ovesné vločky nebo ovesné otruby	–	–	–	–	–	–	–	–	–	182
Luštěniny	–	–	–	–	–	–	–	–	–	182
Zelenina a ovoce	–	–	–	–	–	–	–	–	–	183
OBILNÉ KLÍČKY NEBOLI „DUŠE ROSTLIN“	–	–	–	–	–	–	–	–	–	183
„Zavržená duše“	–	–	–	–	–	–	–	–	–	184
Tmavý chléb	–	–	–	–	–	–	–	–	–	186
Bílá mouka stále kraluje	–	–	–	–	–	–	–	–	–	187
Jezme obilné klíčky!	–	–	–	–	–	–	–	–	–	187
Kolik vlákniny potřebujeme?	–	–	–	–	–	–	–	–	–	188
„ZÁZRAČNÝ“ PROPOLIS?	–	–	–	–	–	–	–	–	–	189
Znecitlivuje, léčí, regeneruje	–	–	–	–	–	–	–	–	–	190
Nepij propolis!	–	–	–	–	–	–	–	–	–	191
PUPALKA – SENZAČNÍ OBJEV	–	–	–	–	–	–	–	–	–	191
Pár slov o osudech pupalky	–	–	–	–	–	–	–	–	–	192
Kariéra pupalky	–	–	–	–	–	–	–	–	–	193
Efamol	–	–	–	–	–	–	–	–	–	194
A co pupalka léčí	–	–	–	–	–	–	–	–	–	195
Pupalka v Americe	–	–	–	–	–	–	–	–	–	195
Kde tato bylina roste?	–	–	–	–	–	–	–	–	–	196
KOPŘIVA NEJEN PÁLÍ	–	–	–	–	–	–	–	–	–	197
Kopřiva dvoudomá a žahavka roční	–	–	–	–	–	–	–	–	–	198
Kde kopřiva roste?	–	–	–	–	–	–	–	–	–	198
K čemu kopřiva dříve sloužila	–	–	–	–	–	–	–	–	–	199
Krev není kopřiva	–	–	–	–	–	–	–	–	–	200
Kopřiva celkově posiluje	–	–	–	–	–	–	–	–	–	201
Kopřivová semena	–	–	–	–	–	–	–	–	–	202
Kopřivové oddenky	–	–	–	–	–	–	–	–	–	202

