

# OBSAH

Úvod		9
Kapitola 1:	<b>Co je to cukrovka</b>	<b>11</b>
Kapitola 2:	<b>Příčiny a spouštěcí faktory cukrovky</b>	<b>29</b>
Kapitola 3:	<b>Cukrovka a děti</b>	<b>41</b>
Kapitola 4:	<b>Jak si pomoci sám</b>	<b>51</b>
Kapitola 5:	<b>Klasické postupy a léčba</b>	<b>69</b>
Kapitola 6:	<b>Přírodní léčení a cukrovka</b>	<b>81</b>
Kapitola 7:	<b>Léčba mysli a emoci</b>	<b>89</b>
Kapitola 8:	<b>Léčení tělesných příznaků</b>	<b>101</b>
Kapitola 9:	<b>Jídlo a diabetes</b>	<b>117</b>
Kapitola 10:	<b>Jak si najít a vybrat přírodního terapeuta</b>	<b>137</b>
<i>Dodatek A</i>	<b>Užitečné organizace</b>	<b>149</b>
<i>Dodatek B</i>	<b>Doporučená literatura</b>	<b>153</b>

## Seznam ilustrací

- Obrázek č. 1 *Slinivka břišní*
- Obrázek č. 2 *Výrovnávání hladiny krevního cukru inzulinem*
- Obrázek č. 3 *Typická souprava k monitorování hladiny krevní glukózy*
- Obrázek č. 4 *Graf ideální váhy v poměru k výšce*
- Obrázek č. 5 *Glykemický index běžných potravin*
- Obrázek č. 6 *Směrná čísla pro diabetiky*
- Obrázek č. 7 *Vyvažování jídla inzulinem a cvičením*
- Obrázek č. 8 *Inzulinové pero a křivka časového profilu působení inzulinu*
- Obrázek č. 9 *Běžné inzulinové preparáty*
- Obrázek č. 10 *Čtyři jednoduchá jogínská cvičení vhodná na doma*
- Obrázek č. 11 *Semena indického guaru – zdroje guarové gummy*
- Obrázek č. 12 *Momordika*
- Obrázek č. 13 *Pupalka dvouletá*