

Obsah

Úvodem	5	Srdce jako zvon	33
I. Cholesterol v našem těle	9	Lidové léčitelství	33
Tvrdý dopad civilizace	9	5. Odpuzovač nemocí	
Jak to všechno začalo	10	Česnek kuchyňský	34
Jsmo zdatní výrobci cholesterolu	11	Pro zdraví i pro krásu	34
Nezbytná stavební jednotka	11	Pro bojovou náladu a vtip	35
Přenašeči tuků	12	Chvála česneku	35
Dobrý a zlý cholesterol?	12	Nepostradatelný bojovník	36
Nobelova cena	13	Pro zdravé srdce	36
Rizika nízkého cholesterolu	14	6. Blahodárné lusky	
Boření dietních mýtů	14	Fazole	37
Massné kyseliny mezi nebem a peklem	15	Zavinil to Kolumbus?	37
Sycení nenasycených	16	Výživná potravina	38
Šperhák místo klíče	17	Není fazol jako fazol	38
Volný uhlik číslo 3	18	Symbiotický lektin	39
Zodpovědný kontrolor	19	Metla na cholesterol	39
Jak na to	19	Zdroj vitamínů látek	40
II. Bojovníci s cholesterolem	21	7. Červené plody zdraví	
1. Delikatesa starých Římanů		Hloh klínovitý	40
Artyčok zeleninový	21	Blahodárné hlozinky	40
Pichlavá pochoutka	21	Pro hladký průběh trávení	41
Exotická lahůdka	22	Zázraky téměř na počkání	41
Léčivý bodlák	22	8. Perla čínského jídelníčku	
Lidové léčitelství	23	Houževnatec jedlý	42
2. Ostrá a štiplavá		Voňavá delikatesa	42
Cibule kuchyňská	24	Houba života	43
Cibulové slzy	24	Jídlo i lék	43
Dějinná proslulost	24	Eritadenin a lentinany	44
Zázračný všelék?	25	9. Jedno denně pro zdraví	
Proti ateroskleróze	25	Jablka	44
3. Ovoce stromů rajských		Oblíbené už od neolitu	45
Citrusy	26	Česká jablíčka	45
Symbol kyselosti	26	Blahodárné látky	46
Zdraví z citronu	27	Pektiny a polyfenoly	46
Americký citrus	27	K vyladění organismu	47
Zázračná semínka	28	Tradiční lék	47
Třetí nejoblíbenější ovoce	28	10. Nejen pro muže ve středním věku	
Další citrusy	29	Kustovnice čínská	48
4. Nápoj klidné meditace		Populární bobulky	48
Čajovník čínský	29	Nepostradatelný doplněk stravy	49
Na počest českého lékárníka	30	Moderní výzkumy	49
Čaj za zásluhy	30	Účinný betain	49
Vzácný lék	31	11. Svrchované opoždřivá rostlinka	
Součást životního stylu	31	Len setý	50
Pramen zdraví	32	Len do plachet	50
Léčivý roztok	32	Modrý krasavec	51
		Léčivé semínko	52
		Lněný koláč z vášně	53
		Kořenit, ale s mírou	53

12. Popelka mezi obilím		15. Chryzantéma	85
Oves	54	16. Ibišek súdánský	86
Obilný benjamínek	54	17. Jablečník obecný	87
Z nouze cnost	54	18. Jahody	87
Pro koně i pro lidi	55	19. Ječmen	88
Misku ovsu denně	56	20. Jerlín japonský	89
Nabýti jaderného zdraví	56	21. Jmelí bílé	90
13. Dar Andských velehor		22. Kapusta	91
Rajské jablko	57	23. Komonice lékařská	92
Andská rostlina v Mexiku	57	24. Kopřiva dvoudomá	93
Italskou branou do Evropy	58	25. Lesklorkorka	94
Odsudky a rozsudky	58	26. Mandle	95
Rajské tajemství	59	27. Mochna husí	96
Pro blaho našeho těla	60	Obrazová příloha	97–112
Opepřte si rajče i život	60	28. Momordika	113
Barvivo třetího tisíciletí	61	29. Mrkev obecná	114
Lapač volných radikálů	61	30. Nepravý ženšen	115
14. Nejpočetnější a nejhledanější bob		31. Olivový olej	116
Sója luštinatá	62	32. Paprika	117
Stará kulturní rostlina	62	33. Pasuchaca	118
Sójová navštivenka	63	34. Přeslička rolní	118
Nepostradatelná složka výživy	63	35. Pupalka dvouletá	119
Zdraví ze sójových bobů	64	36. Pýr plazivý	120
Sójové hormony	64	37. Rakytník řešetlákový	121
Lukulské hody ze sóji	65	38. Rdesno mnohokvěté	122
15. Ušlechtilý nápoj		39. Rozrazil lékařský	122
Vinná réva	66	40. Ryby	123
Podivuhodně vyhovující lék	66	41. Růže	124
Moudří předkové	67	42. Řasy	125
Vychutnat si každý okamžik	68	43. Ředkev setá	127
Přírodní antioxidanty	68	44. Řepík lékařský	128
Bohatství skryté ve slupce	68	45. Slunečnice roční	128
Opíjení králíků	69	46. Suma	129
Francouzi a jejich paradoxy	69	47. Světlice barviřská	130
Dar slunce a země	70	48. Šípek	131
III. Další prostředky a byliny		49. Špenát	132
na snížení cholesterolu	71	50. Triphala	133
1. Alkohol	71	51. Uña de gato	135
2. Aloe pravá	71	52. Vlašské ořechy	136
3. Arabská guma	72	53. Zeli	137
4. Avokádo	73	54. Zemědým lékařský	138
5. Brambory	75	55. Zimolez japonský	139
6. Brokolice	76	Cesta ke zdraví	139
7. Brutnák lékařský	77	Čím obohatit jídelníček	140
8. Čekanka obecná	78	Co omezit	140
9. Černý rybíz	78	Co ještě udělat pro zdraví	140
10. Červená řepa	80	Co bychom měli vědět	140
11. Fíky	82	Kontrace cholesterolu v krev. séru	141
12. Guggul	83	Literatura	142
13. Hercampuri	84		
14. Chancapiedra	85		