

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	6
<b>Předmluva</b> .....	8
<b>Nový pohled na stravování</b> .....	9
<i>Mozek ukládá do paměti účinky potravy</i> .....	11
<b>Vnitřní rovnováha: Co to je?</b> .....	13
<i>Jak je vnitřní rovnováha řízena</i> .....	14
<i>Potraviny vyvolávají impulzní vlny</i> .....	15
<i>Jak se reguluje vegetativní nervový systém     a proč dostáváme na něco chuť</i> .....	17
<i>Když je vegetativní systém přetížen</i> .....	18
<i>Najděte opět rovnováhu!</i> .....	21
– <i>Jak to vypadá s vaší vegetativní rovnováhou?</i> .....	22
– <i>Jaký jsem vlastně „vegetativní typ“?</i> .....	23
<b>Potrava a její účinek na vegetativní systém</b> .....	29
<i>Při jídle nezáleží jen na tom, „co“, nýbrž také „jak“</i> ...	30
<i>Nová energie díky sacharidům!</i> .....	31
– <i>Účinky sacharidů na vegetativní systém</i> .....	32
– <i>Testovací program na sacharidy</i> .....	34
– <i>Měření krevního cukru u různých sacharidů</i> .....	35
<i>Bez bílkovin není život!</i> .....	36
– <i>Účinek bílkovin na vegetativní systém</i> .....	37
<i>Tuk není nepřítel!</i> .....	39
– <i>Účinek tuku na vegetativní systém</i> .....	40
<i>Tělo se snaží o vyváženost</i> .....	41
<i>Princip impulzní diety: Střídavá strava     v pravidelném rytmu</i> .....	42
– <i>Správné stravování pro zachování rovnováhy</i> .....	44
<i>Mléko a mléčné výrobky</i> .....	48
<i>Zelenina a bylinky</i> .....	50
<i>Ovoce</i> .....	50
<i>Smíšené produkty</i> .....	51
<i>Pochutiny</i> .....	52

– Káva a čaj .....	52
– Čokoláda .....	53
Nápoje .....	54
– Nealkoholické nápoje .....	54
– Alkohol .....	55
Přehled nových perspektiv stravování .....	57
<b>Posvíme si na stravovací návyky .....</b>	<b>59</b>
<i>Jak správně jíst: Zlozvyky se vytvářejí brzy .....</i>	<i>60</i>
<i>Kojenecká strava .....</i>	<i>61</i>
<i>Snídaně pro děti a školní stravování .....</i>	<i>63</i>
<i>Rodina a stravování .....</i>	<i>65</i>
<i>Stravování na pracovišti .....</i>	<i>67</i>
<i>Také dovolená může mít něco společného     se stravováním .....</i>	<i>70</i>
<b>Potrava namísto léků .....</b>	<b>71</b>
<i>Správná výživa při vegetativních poruchách .....</i>	<i>72</i>
<i>Nadváha .....</i>	<i>73</i>
– <i>Jak zhubne vysoký typ .....</i>	<i>74</i>
– <i>Jak zhubne nízký typ .....</i>	<i>80</i>
– <i>Při hubnutí hraje roli také psychika .....</i>	<i>85</i>
– <i>S trpělivostí k cíli .....</i>	<i>87</i>
– <i>Diety a jejich účinek .....</i>	<i>89</i>
– <i>Druhá strana mince: Riziko anorexie a bulimie .....</i>	<i>91</i>
<i>Diabetes mellitus (cukrovka) .....</i>	<i>93</i>
<i>Sklon k nízké hladině cukru .....</i>	<i>97</i>
<i>Žaludeční potíže .....</i>	<i>101</i>
– <i>Pálení žáhy, citlivý a podrážděný žaludek .....</i>	<i>101</i>
– <i>Žaludeční křeče, nevolnost, pocit plnosti .....</i>	<i>103</i>
<i>Poruchy funkce střev .....</i>	<i>104</i>
– <i>Průjem .....</i>	<i>105</i>
– <i>Zácpa .....</i>	<i>107</i>
<i>Střevní plísňe (Candidamykózy) .....</i>	<i>108</i>
<i>Časté záněty močových cest .....</i>	<i>110</i>
<i>Potíže v přechodu .....</i>	<i>111</i>
<i>Bolesti .....</i>	<i>111</i>

<i>Migréna</i> .....	113
<i>Náchylnost k infekcím</i> .....	115
<i>Senná rýma</i> .....	115
<i>Neurodermitis</i> .....	117
<i>Poruchy oběhového systému</i> .....	118
– <i>Vysoký krevní tlak (hypertonie)</i> .....	118
– <i>Nízký krevní tlak (hypotonie), závratě, únava</i> .....	120
<i>Vegetativní srdeční potíže</i> .....	121
<i>Trvalý stres – choroba současnosti</i> .....	121
<i>Poruchy spánku</i> .....	123
<i>Úzkosti a deprese</i> .....	124
– <i>Úzkosti</i> .....	124
– <i>Depresivní nálady</i> .....	124
<i>Hyperaktivita u dětí</i> .....	125
<i>Potíže s učením u dětí</i> .....	127
<b>Časté otázky ohledně impulzní diety</b> .....	129
<i>Odpovědi na nejčastější otázky</i> .....	130
<b>Recepty pro impulzní dietu</b> .....	135
<i>Nápady na recepty – snadno a rychle</i> .....	136
<i>Správné kombinace</i> .....	136
<i>Polévky</i> .....	138
<i>Chutná jídla</i> .....	141
<i>Sladká jídla</i> .....	146
<b>Vědecké podklady</b> .....	151
<i>Provádění slinného testu</i> .....	152
<i>Výsledky slinného testu</i> .....	153
<i>Možný význam slinného testu</i> .....	153
<i>Vegetativní nervový systém</i> .....	154
<i>Smyslové podněty</i> .....	157
<i>Ovlivňování vegetativního nervového systému potravinami</i> .....	159