

L OBSAH

Předmluva.....**9**

Zázvor – historický nástin

Co je dobré vědět a různé kuriozity..... **11**

Zvyky..... **16**

Zatykač na zázvor

Botanické informace..... **18**

Sklizení, zpracování, skladování..... **19**

Druhy zázvoru..... **20**

Látky obsažené v zázvoru a jejich účinek.....21

Co je dobré vědět o aplikaci zázvoru jako léku..... **28**

Dávkování a užívání..... **30**

Nemoci a symptomy, jejichž léčbu lze zázvorem pozitivně ovlivnit

Adipositas (otyllost)..... **32**

Alergie..... **32**

Arterioskleróza..... **33**

Astma..... **33**

Bolesti hlavy..... **34**

Bolesti krku..... **35**

Bolesti uší..... **36**

Bronchitida, akutní..... **36**

Diaré (průjem)..... **37**

Hemoroidy..... **38**

Herpes simplex..... **39**

Hypertonie..... **39**

Ischias (zánět sedacího nervu)..... **40**

Jaterní potíže..... **41**

Křeče..... **41**

Lumbago (ústřel)..... **42**

Menstruační potíže.....	43
Onemocnění močových cest a ledvin.....	43
Parodontóza.....	44
Poruchy prokrvení.....	45
Revmatické potíže.....	46
Stavy úzkosti.....	47
Tuhnutí, bolesti a křeče svalů.....	49
Zánět žil.....	50
Zbytnění prostaty.....	50

Nemoci a symptomy, které lze vyléčit zázvorem

Horečka.....	51
Nadýmání.....	51
Nachlazení.....	53
Nevolnost.....	54
Problémy se srdcem a krevním oběhem.....	55
Závratě.....	56
Žaludeční potíže.....	57

Zázvor jako posilovací prostředek

Chronické nemoci.....	59
Nedostatečná motivace, syndrom vyhoření, vyčerpanost, únava, poruchy spánku.....	59
Oslabená obranyschopnost organismu.....	61
Stařecká demence.....	62

Zázvor pomáhá kůži a vlasům

Akné.....	63
Citlivá kůže.....	63
Stařecké a sluneční skvrny.....	64
Vypadávání vlasů.....	64

K čemu je zázvor ještě jinak užitečný

Zázvor proti bakteriím, houbám a červům..... **65**

Ochrana před krevními sraženinami..... **67**

Detoxikace pomocí zázvoru..... **67**

Povzbuzení lymfatického toku..... **68**

Zázvor jako ochrana před nádory?..... **68**

Léčebné recepty a použití zázvoru..... 69

VAŘÍME SE ZÁZVOREM

Obsah..... **73**

Úvod..... **77**

Předkrmy

Saláty..... **79**

Polévky..... **81**

Hlavní jídla

Maso..... **83**

Ryby a mořské plody..... **98**

Bezmasá jídla..... **101**

Omáčky a čatní..... **106**

Svačinky..... 107

Dezerty..... 108

Pečivo..... **112**

Pomazánky, marmelády..... **118**

Nápoje..... 122