

Předmluva	7
Obsah	8
Rejstřík nemocí	10
Rejstřík potravin	12
Jak používat tuto knihu	14
Doporučená denní dávka živin	18

**1****Potrava pro lidi****21****Potrava pro oči****31****2****3****Potrava pro nervovou soustavu****41****Potrava pro srdce****65****4****5****Potrava pro arterie****95****Potrava pro krev****125****6****7****Potrava pro dýchací ústrojí****141****Potrava pro trávicí soustavu****153****8**

Potrava pro játra **169**



9



10

Potrava pro žaludek **179**

Potrava pro střeva **197**



11



12

Potrava pro močové cesty **231**

Potrava pro reprodukční soustavu **251**



13



14

Potrava pro metabolismus **271**

Potrava pro pohybový systém **301**



15



16

Potrava pro kůži **317**

Potrava proti infekcím **339**



17



18

Potrava a rakovina **359**

Bibliografie	371
Obecný rejstřík	378