

# OBSAH

Úvodem .....	3
Až .....	5
Prvky a jejich symbolika .....	6
Chybí-li Ti (přebývá-li Ti) prvek .....	7
Hořčík .....	9
Vápník .....	16
Sůl (sodík) .....	21
Zinek .....	25
Draslík .....	31
Železo .....	36
Křemík .....	40
Selen .....	42
Jód .....	45
Olovo .....	49
Kadmium .....	52
Arzen .....	54
Měď .....	55
Vanad .....	57
Fosfor .....	59
Molybden .....	60
Chrom .....	62
Mangan .....	64
Lithium .....	66
Vitaminsy a jejich symbolika .....	68
Chybí-li Ti vitamin .....	69
Vitamin C - kyselina askorbová .....	71
Vitamin A - retinol .....	77
Vitamin B <sub>1</sub> - thiamin .....	83
Vitamin B <sub>2</sub> - riboflavin .....	87
Vitamin B <sub>3</sub> - niacin .....	90
Vitamin B <sub>5</sub> - kyselina pantotenová .....	92
Vitamin B <sub>6</sub> - pyridoxin .....	94
Vitamin B <sub>12</sub> - kobalamin .....	98
Vitamin H - biotin .....	100
Kyselina listová .....	104
PABA - kyselina paraaminobenzoová .....	107

Vitamin D - kalCIFerol .....	108
Inositol .....	111
Cholin .....	113
Vitamin E - tokoferol .....	116
Vitamin K - menadion .....	121
Vitamin P - bioflavonoidy .....	123
Byliny a jejich symbolika .....	126
Zpěv bylin .....	133
Byliny příznivě ovlivňující činnost srdce, krevní tlak, upravující srážlivost i tvorbu krve a arteriosklerózu .....	138
Byliny působící na dýchací ústrojí, při horečce, mírnící kašel a usnadňující odkašlávání .....	144
Byliny zlepšující činnost žaludku, střev, regulující plynatost, stolici a bakteriální flóru střev .....	149
Byliny ovlivňující játra, tvorbu žluči a omezující nadměrné pocení .....	156
Byliny močopudné, napomáhající funkci ledvin a dezinfikující močové cesty .....	161
Byliny léčící ženské choroby, pohlavní orgány a zvyšující tvorbu mateřského mléka .....	165
Byliny zlepšující zrak, sluch, chuť, čich, stav pokožky a urychlující hojení ran .....	171
Byliny harmonizující činnost hormonálních žláz a látkovou výměnu .....	179
Byliny posilující nervový systém a zlepšující náladu .....	183
Byliny s protikancerózními účinky a zvyšující obranyschopnost organismu .....	185
Byliny obsahující některé jedovaté látky .....	187
Byliny cizokrajné a poměrně obtížně zjistitelné .....	189
Praktické využití poznatků .....	193
Poznámka k lidskému hledání .....	208
Zamyšlení nad léčbou .....	210
Úvahy o naší stravě .....	213
Hledajícím a těm, kdo léčí .....	215
Doslov .....	217
Poděkování .....	219
Potraviny s vysokým obsahem prvků a vitaminů .....	220