

OBSAH

Úvodem	3
Až	5
Prvky a jejich symbolika	6
Chybí-li Ti (přebývá-li Ti) prvek	7
Hořčík	9
Vápník	14
Sůl (sodík)	18
Zinek	22
Draslík	27
Železo	31
Křemík	34
Selen	36
Jód	39
Olovo	42
Kadmium	45
Arzen	47
Měď	48
Vanad	50
Fosfor	52
Molybden	53
Chrom	54
Mangan	56
Lithium	57
Vitaminy a jejich symbolika	58
Chybí-li Ti vitamin	59
Vitamin C - kyselina askorbová	60
Vitamin A - retinol	65
Vitamin B ₁ - thiamin	70
Vitamin B ₂ - riboflavin	73
Vitamin B ₃ - niacin	76
Vitamin B ₅ - kyselina pantotenová	78
Vitamin B ₆ - pyridoxin	80
Vitamin B ₁₂ - kobalamin	83
Vitamin H - biotin	85
Kyselina listová	88
PABA - kyselina paraaminobenzoová	91
Vitamin D - kalciferol	92
Inositol	95

Cholin	97
Vitamin E - tokoferol	100
Vitamin K - menadion	104
Vitamin P - bioflavonoidy	106
Byliny a jejich symbolika	109
Zpěv bylin	116
Byliny příznivě ovlivňující činnost srdce, krevní tlak, upravující tvorbu i srážlivost krve a arteriosklerózu	120
Byliny působící na dýchací ústrojí, při horečce, mírnící kašel a usnadňující odkašlávání	125
Byliny zlepšující činnost žaludku, střev, regulující plynatost, stolici a bakteriální flóru střev	129
Byliny ovlivňující játra, tvorbu žluči a omezující nadměrné pocení	135
Byliny močopudné, podporující funkci ledvin a dezinfikující močové cesty	139
Byliny napomáhající léčbě „ženských“ nemocí, pohlavních orgánů a zvyšující tvorbu mateřského mléka	142
Byliny zlepšující zrak, sluch, chuť, čich, stav pokožky a hojící rány	147
Byliny harmonizující činnost hormonálních žláz a látkovou výměnu	153
Byliny posilující nervový systém a zlepšující náladu	156
Byliny s protikancerózními účinky a zvyšující obranyschopnost těla	158
Byliny obsahující též jedovaté látky	160
Byliny cizokrajné a obtížně zjistitelné	162
Praktické využití poznatků	165
Poznámka k lidskému hledání	177
Zamyšlení nad léčbou	179
Úvahy o naší stravě	182
Hledajícím a těm, kdo léčí	184
Doslov	185
Poděkování	187
Potraviny s vysokým obsahem prvků a vitaminů	188

